Universidad de El Salvador.

Facultad Multidisciplinaria Oriental.

Departamento de medicina.

Prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de doctorado en medicina de la facultad multidisciplinaria Oriental.

Asignatura:

Bioestadística.

Asesor:

Lic. Rafael Alexander Chicas Chicas.

Estudiantes:

Diaz Cabrera, Stefani Vanessa. DC24001.

Escobar Hernández, Mauricio Steven. EH24002.

Flores Martínez, Katherine Gabriela. FM24028.

Ferman Bonilla, Lilian Concepción. FB24001.

Gómez González, Benjamín Alejandro. GG23065.

Granados Ramos, Edward Gabriel. GR24050.

Lobo López, Germán Roberto. LL24003.

Mejía de Paz, Abrahán de Jesús. MP24008.

Yanes Quintanilla, William Rafael. YQ23001.

Ciudad Universitaria, San Miguel, 25 de noviembre de 2024.

Universidad de El Salvador.

Facultad Multidisciplinaria Oriental.

de Autor desconocido está bajo licencia

Decano:

Msc. Carlos Iván Hernández Franco.

Vicedecana:

Dra. Norma Azucena Retana Flores.

Departamento:

Departamento de Medicina.

Jefe de Departamento:

Dr. Amadeo Arturo Cabrera Guillen.

AGRADECIMIENTOS.

Esta investigación fue el resultado del trabajo conjunto de todos los que conformamos este grupo. Agradecemos primero y antes que nada a Dios por poner toda la sabiduría e iluminarnos para poder alcanzar nuestro objetivo con este proyecto.

seguidamente extendemos con profundo respeto y estima, nuestros más grandes agradecimientos y gratitud a nuestro asesor Lic. Rafael Alexander Chicas Chicas, por su dedicación y estimable guía, esto ah sido el pilar fundamental en la dirección y enriquecimiento para esta investigación. Su conocimiento brindado y su disposición para brindarnos asesoría fueron importantes para alcanzar los objetivos previstos para este proyecto.

Como tercer agradecemos a cada miembro del equipo por su arduo trabajo en este proyecto, agradecemos su esfuerzo, colaboración y su apoyo en cada etapa de este proyecto.

El trabajo en equipo fue fundamental para superar cada desafío que se nos presento y asi lograr el éxito de este proyecto.

Este logro no hubiese sido posible sin el apoyo de todos ustedes, como líder reitero mis mas profundos agradecimientos por su participación y compañerismo.

INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo de investigación tiene el objetivo de indagar sobre la prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de doctorado en medicina de primer año. El burnout es un fenómeno que suele ser uno de los factores el cual puede afectar la vida de jóvenes menores o mayores provocando una inestabilidad en su bienestar físico y mental, quienes se encuentran atrapados en un ciclo de estrés y presión constante que pueden tener consecuencias en los jóvenes estudiantes, ocasionando graves situaciones de presión y estrés crónico, que posiblemente puedan llevar a síntomas mayores, como la depresión perjudicando más sus vidas y en dados casos sus decisiones a tomar para su futuro.

En este trabajo nos enfocamos en brindar la información de como la prevalencia del síndrome de Burnout afecta rotundamente a jóvenes estudiantes, que en este caso serian estudiantes de primer año de medicina. Como el estrés puede ser un factor grave que pueda afectar el bienestar físico y mental de los jóvenes estudiantes, como las cargas académicas que se les implementan a los jóvenes recién ingresados, que no las suelen manejar debidamente y como las exigencias de mantener un aspecto o imagen que se espera de ellos como estudiantes de una carrera muy demanda, los afecte mentalmente, ocasionando estrés y presión constante.

Se conocerá el origen de este extraño fenómeno que ha ocasionado y afectado el bienestar físico y mental de millones de personas a lo largo del tiempo, también de como este fenómeno afecta no solo en el ámbito laboral, sino que también en el ámbito académico, de cómo identificar síntomas o prevenirlos, conocer los factores que impulsa a este fenómeno e incluso la existencia de diferentes métodos que pueden ser implementados en dado caso de tener síntomas o padecer este extraño fenómeno, con la idea de poder abordar y ayudar a diferentes estudiantes que posiblemente pasen por estas situaciones que el Burnout fomenta.

Además, de poder dar la comprensión de como la prevalencia del síndrome de burnout entre sus pares puede fomentar un sentido de comunidad y apoyo entre los estudiantes, con la posibilidad de ir creando un ambiente donde se priorice el bienestar mental de los jóvenes estudiantes. Al poder abordar este tema de manera proactiva, positiva y con conocimientos exactos acerca de este fenómeno, podemos brindar a los estudiantes, no solo mejorar su entendimiento acerca de este tema, sino que también prepararse para enfrentar los desafíos de su futura carrera profesional con mayor resiliencia y salud mental. En dado caso, es esencial que podamos promover la educación o brindar acerca del síndrome de Burnout y sus implicaciones, logrando que podamos asegurar que los futuros estudiantes estén informados y equipados para cuidar de sí mismos o incluso ayudar a los demás.

Contenido

CAPITULO 1: PROBLEMA DE INVESTIGACION.

SÍNDROME DE BURNOUT.

1.1 Situación Problemática.

El síndrome de Burnout es el factor o causa por la cual los estudiantes de doctorado en medicina deciden abandonar sus estudios.

El síndrome de burnout es conocido como el síndrome del desgaste o agotamiento físico y mental, este síndrome representa un problema social el cual afecta a muchas personas día a día, pero antes de referirnos a las consecuencias que conlleva el síndrome de burnout tenemos que detallar en que consiste este síndrome.

El síndrome de burnout es un apodo para referirse a un conjunto de síntomas físicos que prevalecen en la persona que lo posee, síntomas como un estado de agotamiento constante, fatiga, desmotivación. Tales síntomas no desaparecen como sucedería normalmente en cualquier persona, en cambio, en una persona que sufre de este síndrome, estos síntomas no desaparecerán de su día a día, significando un gran impedimento para la persona para realizar sus tareas que realiza día con día.

Analizando la problemática de una forma clínica, Freudenberger (1974) empleó por primera vez el término burnout para describir estos síntomas físicos presentados en los profesionales del sector sanitario como resultado de sus condiciones de trabajo, según Freudenberger, es típico que las profesiones que estén relacionadas con la salud resultan en un estado de agotamiento para el profesional, tal enfoque nos dice que el síndrome de burnout aparece de manera más frecuente en aquellos profesionales más comprometidos, los cuales trabajan de forma más intensa debido a la demanda que requiere su trabajo.

En estudiantes, se presenta el mismo caso, estudiantes los cuales sufren de una gran fatiga y desmotivación para hacer sus deberes estudiantiles, cuestión la cual al final les trae graves consecuencias en su rendimiento académico, al igual que con los profesionales de la salud, en los estudiantes universitarios se pueden presentar estos conjuntos de síntomas debido a la carga de contenido del programa de la carrera, toda esta situación académica puede combinarse con los problemas personales del estudiante.

Con todo lo anterior mencionado, aunque no existe una concepción unánimemente aceptada sobre el síndrome de burnout si se ha aceptado de manera informal en que este síndrome es una respuesta al estrés laboral o académico en el caso de este tema, se trata de una experiencia subjetiva en la cual

se engloba sentimientos y actitudes con implicaciones nocivas para aquella persona que sufra de este síndrome.

1.2 Delimitaciones.

ESPACIO:

El estudio se realizará en la facultad multidisciplinaria oriental, específicamente en el departamento de medicina con los estudiantes de doctorado en medicina de primer año.

TIEMPO:

La investigación sobre el síndrome de burnout se llevará a cabo en 5 semanas, donde por medio de encuestas esperamos conocer cuánto saben los alumnos de doctorado en medicina de primer año sobre el síndrome de burnout y los efectos que este tiene.

TEMÁTICA:

Prevalencia del síndrome de burnout y su relación con la carga de la carrera de doctorado en medicina, el agotamiento físico-mental que varios alumnos llegan a presentar.

1.3 Enunciado del Problema.

- ✓ ¿El síndrome de Burnout es el factor o causa por la cual los estudiantes de doctorado en medicina deciden abandonar sus estudios?

- ✓ ¿Cuál es la prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de primer año y cuáles son los factores están asociados?

- ✓ ¿Cómo afecta el síndrome de Burnout a los estudiantes de doctorado en medicina de primer año en el rendimiento académico y en el bienestar personal?

- ✓ ¿Cómo influye el síndrome de Burnout en la salud mental de los estudiantes de doctorado en medicina de primer año?

1.4 Justificación.

El síndrome de burnout se declaró oficialmente como un problema de salud en el año 2000 por la Organización Mundial de la Salud como verdadero factor de riesgo, esto debido a la alta capacidad que posee este síndrome para afectar el día a día de las personas que sufren este síndrome, afectando su calidad de vida, salud mental e incluso poner en riesgo su propia vida.

Por estos síntomas causados por el síndrome de burnout es que consideramos muy importante el investigar este síndrome.

Investigar el síndrome de burnout a profundidad nos puede abrir muchas puertas relacionadas a este, nos puede permitir familiarizarnos con los síntomas que esta causa para así poder identificar de manera temprana el síndrome de burnout en aquellas personas que están iniciando a presentar estos síntomas, pero son ignorantes al síndrome. Además de este motivo, existen muchos mas aspectos los cuales nos hacen ver la importancia de investigar el síndrome de burnout, los cuales son:

El síndrome de burnout causa un gran impacto en la salud mental, como se ha mencionado antes en esta investigación, se trata de un agotamiento prolongado, el cual, si no se trata de manera temprana puede causar serios daños en la salud mental e incluso llevar al que posee el

síndrome a otros trastornos mentales tales como depresión y ansiedad. El entender cómo funciona este síndrome puede ser de mucha ayuda para desarrollar estrategias que velen por su prevención.

Este síndrome afecta el rendimiento tanto escolar como laboral, las personas que tienen este síndrome pueden experimentar fatiga, serias dificultades para concentrarse, así como desmotivación, estos síntomas disminuyen su capacidad para para realizar sus tareas de forma efectiva.

El investigar el síndrome de burnout nos puede ayudar a desencadenar los factores que lo desencadenan, estos factores pueden ser la carga excesiva en el trabajo o en la universidad, un ambiente laboral/académico toxico, entre otras cosas, esta investigación puede ser bastante útil para la creación de programas que se dediquen a combatir contra el síndrome de burnout.

El comprender el síndrome de burnout nos ayuda a prevenir otros problemas de índole mental que puede generar este síndrome, mejorando la calidad de vida tanto en entornos laborales como académicos.

Investigar el síndrome de burnout desde un enfoque universitario, especialmente desde los estudiantes de Medicina puede cobrar una importancia crucial para los mismos estudiantes, porque ellos son sometidos frecuentemente a altos niveles de exigencia los cuales pueden llegar a afectar su rendimiento académico.

Los estudiantes de medicina enfrentan una gran carga académica, exámenes frecuentemente demandantes, trabajo y lecturas pesadas a los cuales le tienen que dedicar buena parte de su día para poder sobresalir en su ambiente académico, estos factores pueden ser causantes del síndrome de burnout, síndrome el cual puede afectar su capacidad de aprendizaje al final.

Investigar más a profundidad este síndrome nos permite encontrar formas para apoyar a los estudiantes que sufran del mismo.

También, debido a la exigente carga académica, los estudiantes de medicina suelen experimentar un desequilibrio entre sus labores académicas y asuntos personales, lo cual obviamente, puede generar un agotamiento mental y físico, llegando a afectar su salud de forma general.

El síndrome de Burnout puede afectar la habilidad de los estudiantes para poder empatizar con los pacientes durante sus prácticas hospitalarias, aspecto el cual es fundamental en la medicina, especialmente en la atención comunitaria en salud.

Recalcando nuevamente, el investigar a profundidad el síndrome de burnout nos puede brindar muchas ventajas para el estudiantado que lo sufre, tales como:

Se logra proteger el desarrollo de habilidades interpersonales para su futura ejecución como médicos profesionales.

La investigación puede ayudar a fomentar un estilo de vida más equilibrado entre las labores académicas y los asuntos personales del estudiante.

La investigación del síndrome de burnout nos permite comprender mejor las habilidades de resiliencia que los estudiantes de medicina pueden desarrollar para manejar el estrés que demanda su carrera.

Esta investigación nos abre las puertas para poder identificar cuáles prácticas universitarias son más efectivas para prevenir el síndrome de burnout.

La investigación del burnout en estudiantes de la carrera de medicina ayuda a proteger su desempeño académico durante su carrera, pero también posee un gran impacto para la atención médica las cuales ofrecerán durante toda su carrera.

1.5 Objetivos.

- **OBJETIVO GENERAL:**

✓ Identificar si el síndrome de Burnout es el factor o causa principal por la cual algunos estudiantes de doctorado en medicina de primer año deciden abandonar sus estudios.

✓ Analizar la prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de doctorado en medicina de primer año y conocer sus síntomas e impacto que estos tienen en los estudiantes.

- **OBJETIVO ESPECIFICOS:**

✓ Estudiar el síndrome de burnout y proponer medidas de prevención y manejo del control del estrés en los estudiantes de primer año de doctorado en medicina.

✓ Determinar la incidencia del síndrome de Burnout en el rendimiento académico de los estudiantes de doctorado en medicina de primer año.

CAPITULO II: MARCO TEORICO.

2.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS.

2.1.1 SÍNDROME DE BURNOUT.

Para poder dar una definición del síndrome de burnout hay que aclarar muchos factores. El síndrome de burnout o también como lo conocen la mayoría de las personas en el mundo en español significa (Agotamiento), en pocas palabras se le conoce como síndrome del agotamiento, síndrome del degaste o síndrome del degaste emocional. Pero para poder mencionarlo y sin dificultades la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2000 reconoció este síndrome nombrándolo Burnout.

El síndrome de burnout es un momento dado en la vida de muchas personas, más que todo a los adultos con trabajos con mucha carga laboral o a veces a jóvenes con cargas académicas o trabajos escolares o universitarios. Bien el síndrome de Burnout es aquel agotamiento mental que padecen cierto número de personas en el mundo, cuando te sientes emocional, física o mentalmente exhausto, lo cual la consecuencia de ello es por la sobrecarga de trabajos. Sentirse

que cuando el trabajo es complicado y tienes muchas más complicaciones con otros trabajos, o cuando trabajas mucho tiempo seguido. Se le considera como un fenómeno ocupacional que es consecuencia del estrés laboral crónico.

El síndrome de Burnout puede manifestarse de muchas maneras dependiendo de la persona individual, este fenómeno puede y suele actuar mayormente en lo laboral y al igual que en lo académico. Como se mencionó este fenómeno actúa de diferentes maneras afectando la vida de las personas o individualmente, como en lo emocional, físico e incluso mental.

El síndrome de burnout se manifiesta como resultado del alto estrés a situaciones mayores o menores dependiendo de la persona. En el entorno laboral, este síndrome se caracteriza por un estado de agotamiento emocional, desmotivación y una disminución en la realización personal o sea menos interés en lo laboral. El agotamiento emocional se refiere a la sensación de estar abrumado y sin energía, lo que puede llevar a un momento de afrontar las exigencias diarias del trabajo. La desmotivación se enfoca en la perdida de interés o metas que se propone la persona, implica una actitud cínica o distante hacia el trabajo y las personas con las que se interactúa, lo que puede afectar negativamente las relaciones personales y la calidad del servicio ofrecido ya que hablamos de entorno laboral. Por último, la disminución de la realización personal se manifiesta en sentimientos de ineficiencia y falta de logro, donde el individuo siente que sus esfuerzos no son valorados ni reconocidos.

La falta de comunicación, malentendidos y diferencias de opinión son motivos comunes que pueden causar problemas. El síndrome de Burnout puede aparecer debido a diferentes factores, ya sea a nivel personal o laboral.

La OMS (2000) citado por Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015) propone la siguiente definición de burnout:

El síndrome de Burnout fue declarado en el año 2000 por la Organización Mundial de la Salud como un factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida.

Conceptos, síntomas y criterios de diagnóstico.

Freudenberger (1974) Arias Gallegos, W. L., Muñoz del Carpio Toia, A., Delgado Montesinos, Y., Ortiz Puma, M., & Quispe Villanueva, M. (2017) según las investigaciones de Freudenberger la definió como:

El síndrome de burnout fue descrito por primera vez en 1974 por Freudenberger, y desde entonces ha generado una gran cantidad de investigación sobre sus síntomas más característicos como son el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal. Entre las tres profesiones de mayor riesgo se tiene al personal de salud, los profesores y los policías.

Este síndrome de burnout se encuentra por el estrés del ambiente laboral y las personas que más lo pueden contraer son aquellas que su profesión van dedicadas al personal de salud, los profesores y los policías ya que estas profesiones demuestran un alto nivel de estrés.

Algunos síntomas comunes de este cansancio incluyen.

- Sentir fatiga constante, sin importar las horas de sueño.
- El estrés puede provocar dolores de cabeza, musculares y en la mandíbula por la tensión que se acumula en el cuerpo.
- Sentir soledad y aislamiento de los demás.
- No tener motivación para hacer las tareas escolares.
- Enfermedades derivadas del estrés y la fatiga.
- No estar interesado en hablar ni discutir sobre temas académicos.
- Experimentar emociones de ansiedad o tristeza.
- No tener ideas originales o no querer terminar tareas de escritura.
- Actuar de forma agresiva y enojarse con los demás.
- Poner en duda las metas académicas que se pueden lograr.
- Sentir desilusión, aburrimiento o falta de interés en actividades que solían gustarte, ya sea en la escuela o en tu tiempo libre.
- No entregar trabajos, exámenes o inscripciones dentro de los plazos establecidos.

- No poner atención en clases, conferencias, lecturas, trabajos en grupo y situaciones similares.

2.1.2 HISTORIA Y DESCUBRIMIENTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT Y COMO VA EVOLUCIONANDO A LO LARGO DEL TIEMPO.

EN EL AÑO 1961.

La primera mención del término la encontramos en el trabajo de Graham Green, quien en una publicación de 1961 titulada “A burnout case” narra la historia de un arquitecto, atormentado por la repetición que le impone su profesión, por lo que decide, como última salida, dejar la vida que lleva y marcharse a la selva africana en busca de paz.

El primer caso reportado de síndrome de desgaste profesional en la literatura fue hecho por Graham Greens en 1961, en su artículo burnout case.

EN EL AÑO 1974.

El psiquiatra germano-estadounidense Herbert J. Freudenberger realizó la primera conceptualización de esta patología, a partir de observaciones que realizó mientras laboraba en una clínica para toxicómanos en New York y notó que muchos de sus compañeros del equipo de trabajo, luego de más de 10 años de trabajar, comenzaban a sufrir pérdida progresiva de la energía, idealismo, empatía con los pacientes, además de agotamiento, ansiedad, depresión y desmotivación con el trabajo.

EN EL AÑO 1977.

Tras la exposición de Maslach ante una convención de la Asociación Americana de Psicólogos, en la que conceptualizó el síndrome como el desgaste profesional de las personas que trabajan en diversos sectores de servicios humanos, siempre en

contacto directo con los usuarios, especialmente personal sanitario y profesores. El síndrome sería la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales. Desde los años ochenta, los estudios sobre el Burnout no han dejado de proliferar, pero es a fines de la década de los noventa cuando se logran acuerdos básicos sobre la conceptualización, análisis, técnicas e incluso programas de prevención.

EN EL AÑO 1982.

La psicóloga Cristina Maslach, de la Universidad de Berkeley, California y el psicólogo Michael P. Leiter, de la Universidad de Acadia Scotia crearon el Maslach Burnout Inventory (MBI) -que desde 1986 es el instrumento más importante en el diagnóstico de esta patología. Maslach en su descripción del síndrome, limitó el SB a los profesionales que interactúan con personas en su quehacer laboral.

EN EL AÑO 1988.

Pines y Aronson atravesaron las fronteras establecidas por Maslach y plantean que cualquier tipo de profesional puede padecerlo, aunque no brinde ayude a otras personas (como los profesionales de la salud)

Schaufeli y Enzmann (1998) definieron en individuos normales como un estado mental persistente, negativo, relacionado con el trabajo, caracterizado principalmente por agotamiento emocional, acompañado de tristeza, sensación de ineficiencia, baja motivación y desarrollo de conductas disfuncionales. a nivel de desempeño trabajar.

El síndrome Burnout desde el año 1961 hasta la actualidad se considera como las distintas alteraciones físicas, emocionales y conductuales que tienen origen en factores de mucha presión y estrés, el síndrome es considerado como uno de los principales prejuicios laborales de máxima importancia en la sociedad actual.

EN EL AÑO 2000.

La OMS califico el síndrome de Burnout como un riesgo laboral y es considerado que el desgaste laboral tiende a ser una enfermedad laboral, así mismo la OMS reconoce que el “burnout es un síndrome que se ha transformado en un grave problema enfrentado por los que cuidan la salud de las personas afectadas por enfermedades crónicas, que inciden tanto en el personal como en los miembros de una familia”. Podemos visibilizar la importancia y relevancia que ha tomado este tema si se llega a reflexionar.

EN EL AÑO 2016.

Se llevo a cabo un seminario especial llevado a cabo para conmemorar el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, organizado por la Organización Panamericana de la Salud y la OMS, la Organización Internacional del Trabajo y la Organización de Estados Americanos, trató el impacto del estrés laboral en la salud y productividad de los trabajadores y las medidas para reducir el problema.

EN EL AÑO 2021.

En un artículo sobre el síndrome publicado en noviembre de 2021 en la revista científica brasileña Salud y Tecnología (Recisatec), Se señala que la situación es más pronunciada en determinadas ocupaciones, especialmente aquellas que involucran a otras personas como médicos, enfermeras, profesionales de atención de contacto. profesores.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estado de agotamiento mental y físico que produce el Burnout es clasificado como; un fenómeno ocupacional que es consecuencia del estrés laboral crónico.

Y se considera que cualquier persona es capaz de sufrir de este síndrome ya que es uno de los más frecuentes riesgos laborales y estudiantiles en la actualidad

2.1.3 COMO AFECTA EL SÍNDROME DE BURNOUT A LAS PERSONAS.

El síndrome de burnout se desarrolla en una persona de manera progresiva y suele ser el resultado de una exposición por demasiado tiempo a situaciones de estrés crónico principalmente en el entorno laboral o académico. Su constante evolución sigue un patrón que pasa por diferentes fases desde el inicio del estrés hasta que aparecen síntomas como el agotamiento mental y agotamiento físico.

LAS FASES QUE CONLLEVA EL SÍNDROME DE BURNOUT SON LAS SIGUIENTES:

1- EL ENTUSIASMO Y ALTOS NIVELES DE EXIGENCIA.

El desarrollo del burnout suele comenzar con una etapa inicial donde una persona que se muestra demasiado entusiasmada, concentrada y comprometida con su trabajo o tareas en esta fase es bien común que las personas se exijan demasiado ya sea porque tienen expectativas demasiadas altas o sienten presión para cumplir con las expectativas que alguien más tiene sobre ellos sin embargo a medida que va pasando el tiempo el rendimiento va bajando comienzan a haber brotes de estrés esto se comienza a salir después de ver que el esfuerzo invertido no viene acompañado de una buena recuperación o apoyo. A el estrés comienza a acumularse.

2- ESTRÉS EMERGENTE.

Con el tiempo el estrés comienza a notarse la persona comienza a notar síntomas como cansancio, dificulta para concentrase y hay personas que su personalidad se ve afectada por causa de este en esta etapa el estrés se manifiesta

de forma intermitente lo que comienza a afectar en el estado de ánimo, en problemas para dormir.

3- AGOTAMIENTO Y SOBRECARGA.

Si no se les da una solución a las fuentes de estrés y no se implementan estrategias para aprender a manejar el estrés de forma efectiva las personas entran en una etapa de agotamiento en esta el cansancio físico y emocional se vuelve más profundizado en este punto es común que las personas sientan la sensación de estar dándolo todo pero no logran ver resultados positivos y eso provoca que el entusiasmo vaya bajando e incrementa esa sensación de sobrecarga ya que las tareas o trabajo le comienzan a parecer imposibles de realizar.

4- DESPERSONALIZACIÓN O CINISMO.

En esta fase las personas comienzan a desarrollar una actitud de cinismo hacia su trabajo o estudios suelen mostrar una actitud desinteresada y fría hasta negativa hacia las demás personas pueden ser compañeros de trabajo, clientes, compañeros de clase hasta a profesores. Ese distanciamiento de las demás personas suele ser una manera de protegerse del agotamiento, pero con el tiempo puede ir deteriorando las relaciones con las demás personas de su círculo.

5- DISMINUCIÓN DE LA REALIZACIÓN PERSONAL.

En esta fase cuando el burnout se agrava la persona experimenta una disminución en su eficacia para realizar tareas o también una sensación de

fracaso o incapacidad para realizar un trabajo o cumplir con sus objetivos lo que lo lleva a desarrollar una baja autoestima y refuerza la desmotivación en esta etapa es común que las personas sientan una sensación de estar atrapadas o sin esperanzas de mejorar su situación lo que puede llevar a cometer errores más grandes, olvidos y baja calidad en las actividades realizadas.

6- COLAPSO.

En esta etapa si el síndrome de burnout sin intervención la persona puede llegar al estado de colapso, la persona puede llegar a experimentar síntomas graves como crisis de ansiedad depresión profunda o problemas de salud serios como trastornos del sueño hasta llegar a desarrollar enfermades como la hipertensión o problemas gastrointestinales en casos extremos este agotamiento total puede llegar a obligar a las personas a abandonar su trabajo o abandonar sus estudios.

El síndrome de burnout se va desarrollando gradualmente a partir de la interacción continua entre factores estresantes y respuestas de la persona su prevención requiere identificación temprana de los síntomas e implementación de estrategias.

¿Quiénes son más propensos a experimentar el síndrome de Burnout?

Es normal sentirse cansado en el trabajo o estudio. El Burnout puede afectar a cualquier persona, independientemente de su profesión, estudiantes y docentes, horario o cantidad de horas trabajadas. El síndrome no solo impacta en el ámbito laboral, sino también en diferentes aspectos de la vida. Los padres de bebés recién

nacidos se sienten estresados y ansiosos, lo que puede llevarlos a sentirse agotados.

El Burnout se manifiesta en diferentes etapas, cada una con sus propias características y dificultades específicas. Es fundamental identificar las fases del Burnout, tanto para las personas afectadas como para los responsables de un equipo, maestros o tutores. Esto permitirá actuar a tiempo y evitar que la situación empeore. Etapas y fases del síndrome de Burnout.

El trabajador o estudiante está emocionado por empezar una nueva etapa llena de desafíos. Se tienen altas expectativas de lograr buenos resultados y se percibe un ambiente optimista. Sin embargo, si no se controla correctamente esa energía al principio, el entusiasmo puede desvanecerse rápidamente.

Durante la etapa de estancamiento.

Surgen retos que desafían las capacidades de la persona a medida que pasa el tiempo. En esta etapa, es normal dudar de nuestra capacidad para manejar las responsabilidades, lo cual puede generar ansiedad y estrés.

En la fase de frustración.

Se empieza a sentir cansancio. La persona se siente frustrada y pierde motivación. Es común que las personas tengan dificultades para mantener su eficiencia cuando se enfrentan a múltiples problemas en el trabajo o en la escuela.

La fase de apatía.

Se distingue por la falta de interés y motivación en el trabajo o estudio, provocando monotonía y desmotivación. La persona siente que no está dando lo mejor de sí misma y comienza a desanimarse en sus responsabilidades. La falta de compromiso se ve en la poca productividad y el desinterés en hacer las tareas.

En la etapa de quemado.

Se evidencian los efectos destructivos del cansancio mental y emocional. Una persona puede experimentar un colapso serio, mostrando síntomas fuertes tanto físicos como emocionales. A menudo, las personas que llegan a este punto suelen tomar un descanso del trabajo o buscar un cambio importante en su vida con la esperanza de sentirse mejor.

Es fundamental reconocer estos síntomas y etapas en uno mismo y en los demás para prevenir el agotamiento y promover un entorno saludable tanto en el ámbito laboral como en el educativo.

Durante la fase de frustración.

El cansancio se nota más. La persona se siente desanimada y pierde las ganas de seguir adelante. La frustración puede surgir debido a carga laboral excesiva, falta de recursos o falta de apoyo de colegas y jefes. Trabajar demasiado hace que los empleados sean menos productivos. La baja productividad puede causar frustración y reducir el rendimiento. Esto puede crear un ciclo negativo.

En esta etapa, el trabajador puede dudar de su habilidad para cumplir con las expectativas debido a la falta de confianza en sus capacidades. Ser demasiado autocrítico puede hacer que nos sintamos menos seguros de nosotros mismos. A veces, los trabajadores comienzan a distanciarse de sus compañeros, evitando la interacción, lo que les genera sentimientos de soledad y estrés.

Durante la etapa de apatía.

El trabajo se vuelve monótono y sin importancia. La persona siente que no está esforzándose al máximo, lo que provoca que pierda interés en sus tareas. Se nota que no está interesado ni en el trabajo ni en las actividades que antes disfrutaba. Cuando alguien pierde interés emocional, su rendimiento y dedicación a las actividades se ven perjudicados.

La falta de interés se nota cuando muestras actitudes despectivas con tus compañeros y con tu trabajo en la empresa. Considerar el trabajo solo como una tarea puede generar un ambiente laboral negativo. En este momento, es importante que los líderes y colegas estén alerta a las señales de advertencia, ya que la falta de compromiso puede perjudicar al equipo de forma negativa.

Durante el agotamiento emocional, la fatiga psicológica y emocional puede traer consecuencias serias. Los síntomas de estrés pueden ser tanto físicos como emocionales e incluir ansiedad, depresión, cansancio, dificultad para dormir y problemas de salud como trastornos estomacales o cardíacos. Cuando una persona se siente abrumada, puede llegar a un punto en el que se sienta incapaz de hacer incluso las tareas más sencillas.

Para esta situación, la persona puede tomar las decisiones equivocadas para beber drogas o hacer frente al aislamiento social para hacer frente a la molestia emocional; muchas personas creen que aliviarse por descanso o simplemente quitarse del camino. Cambiarse de lugar no ayudará a salvar a Burnout si no ayudó a las enfermedades. Se debe contar con las fases de Burnout para poder prevenir a tiempo es importante emitir el trabajo de proteger a los empleados como: ayúdelos a practicar la sobre salud, maneje una serie de instrumentos de yoga y relación laboral, esto les ayuda a hacer y cuestionar. Cualquier cosa que hagan, la empresa debe establecer pautas para lograr que los empleados se sientan mejor. Por ejemplo, organizarse de manera flexible de forma laguna, pagar el precio adecuado, y poner siempre una cara para no influirse en el trabajo.

La conciencia de hasta cuándo se necesita ayuda y solicitar ayuda cuando sea necesario es fundamental. Además, la conciencia de hasta dónde va nuestras capacidades es importante. Hablar con los jefes y compañeros y buscar la ayuda para prevenir el Burnout y mantener la salud mental. Ejercitarse, meditar y relacionarse para reducir el estrés y desarrollar la resistencia. Es importante hacer los planes necesarios para que los empleados y los estudiantes superen el Burnout, ya que esto puede derribar a un empleado o estudiante. Se necesitan planes para crear un ambiente de trabajo o de escuela saludable que favorezca la salud mental y emocional. Un ambiente o habilitar los empleados o estudiantes para actuar y compartir abiertamente.

Es importante fijarnos objetivos razonables que podamos alcanzar con nuestra capacidad de controlar el estrés. Al dividir una tarea grande en tareas más pequeñas, podemos avanzar paso a paso y mantenernos concentrados a medida que completamos cada paso. Saber lo que se ha logrado, por pequeño que sea, en un grupo nos hace sentir comprometidos y felices en nuestro trabajo o nuestros estudios.

Es importante aprender a manejar el tiempo y a ser más organizado. Enseñar cómo priorizar, planificar y establecer límites en talleres ayudará a las personas a organizar y manejar de manera efectiva sus actividades diarias. Es esencial fomentar el autocuidado mediante la meditación, el ejercicio regular y el disfrute de actividades de ocio. Hacer estos ejercicios ayuda a reducir el estrés y mejorar nuestro estado de ánimo general.

Es importante que las escuelas y las empresas den prioridad a la salud mental en su pensamiento y comportamiento. El asesoramiento, el asesoramiento y el apoyo pueden marcar una diferencia en la vida de las personas. Las campañas que promueven la salud mental pueden ayudar a disminuir el estigma de pedir ayuda y alentar a las personas a cuidar de sí mismas.

Entender y manejar las emociones, tanto las nuestras como las de los demás, a través de la inteligencia emocional puede resultar muy útil. Estas habilidades son útiles para manejar emociones, comunicarse mejor y cooperar en grupos, lo que crea un ambiente laboral más positivo y unido.

FASES DEL SÍNDROME DE BURNOUT.

1. ESTRÉS GENERAL.

Entre Estrés General y síndrome de Burnout se distingue con facilidad pues el

primero es un proceso psicológico que conlleva efectos positivos y negativos, mientras que el Burnout sólo hace referencia a efectos negativos para el sujeto y su

entorno. Es evidente que el estrés general se puede experimentar en todos los ámbitos posibles de la vida y actividad del ser humano a diferencia del Burnout, que como la mayoría de los autores estiman, es un síndrome exclusivo del contexto laboral.

2. FATIGA FÍSICA.

Para diferenciar la Fatiga Física del síndrome de Burnout lo fundamental es:

La mejora puede ser sostenida (Pines y Aronson, 1988), mientras que el fracaso se asocia con una falta de recuperación de las emociones negativas, con el cuerpo recuperándose rápidamente y siendo capaz de volver a la actividad normal después de la emoción.

3. DEPRESIÓN.

Ya Oswin (1978) y Maher (1983) plantearon un solapamiento entre Depresión y

La tristeza fue su enfoque a partir de ahora. McKight y Glass (1995), Leiter y Durup (1994) y Halsten (1993) en estudios empíricos distinguen entre planificación del desarrollo y conocimiento biológico, aunque los dos constructos pueden compartir algo.

2.1.4 EL BURNOUT PERJUDICA A LARGO PLAZO A LAS ORGANIZACIONES.

El síndrome, dado que conlleva una disminución en la eficacia de los trabajadores/as y afecta a su bienestar físico y mental. Las organizaciones tienen que fomentar ambientes laborales saludables para prevenir dicho síndrome. Si no se les da apoyo a los/as trabajadores/as para afrontar el estrés, puede ocurrir que surjan graves consecuencias de las que hablaré más adelante. El Burnout se

encuentra relacionado con los trastornos del sueño, enfermedades del corazón, problemas digestivos. El agotamiento puede provocar problemas de concentración, lo cual reduce la productividad laboral y puede conllevar errores costosos. Con el tiempo, puede disminuir la productividad debido a que los/as trabajadores/as han de trabajar más para compensar, lo que a su vez va incrementando su cansancio.

El Burnout en las empresas puede tener efectos graves y preocupantes.

Si los trabajadores exhaustos buscan desarrollar su actividad profesional en lugares laborales más saludables, la rotación de personal podría aumentar. En tanto que la contratación y la capacitación de nuevos empleados son costosas y limitan el ritmo de trabajo de los miembros del equipo actual, se puede perder talento valioso y esto puede afectar la unión del equipo y la cultura de la empresa. Un trabajo muy exigente puede provocar que los empleados pierdan entusiasmo y motivación, y el ambiente de trabajo puede resultar contaminado rápidamente.

De manera que, para acabar con el pesimismo en el trabajo, es fundamental tener una cultura laboral positiva. Las organizaciones que crean un ambiente de apoyo y bienestar lograron en el tiempo retener a sus empleados eficazmente y se tradujo en un aumento de su satisfacción y alegría en el trabajo. Esta cultura se traduce en un equilibrio entre el trabajo y la vida mediante políticas específicas. Al ofrecer opciones de trabajo flexible y/o remoto, las organizaciones pueden ayudar a los empleados a equilibrar sus responsabilidades, disminuyendo la presión del entorno y permitiéndoles hacer frente a sus necesidades personales.

Capacitar y desarrollar a los empleados es fundamental para mantener su compromiso y motivación en el trabajo. Las empresas que invierten en el desarrollo de sus empleados a través de la formación y el desarrollo profesional no sólo ayudan a sus empleados, sino que también mejoran la productividad de la empresa. Este enfoque proactivo ayuda a los empleados a sentirse preparados y listos para realizar la prueba, eliminando la carga de trabajo. El liderazgo es esencial para crear y mantener la cultura de una organización. Los líderes que emplean la inteligencia emocional y prestan atención a sus equipos pueden detectar y resolver problemas antes de que se agraven. Promover un ambiente que favorezca la salud

mental y emocional no solo aumenta la felicidad en el trabajo, sino que también fomenta la confianza y el respeto entre los miembros del equipo. Es importante que los líderes aprendan habilidades como la empatía, la comunicación efectiva y la gestión del estrés para poder guiar a sus equipos en situaciones difíciles.

Por último, las empresas deben comprobar con frecuencia si los empleados están satisfechos y analizar el ambiente de trabajo. Las encuestas y el feedback nos ayudan a identificar en qué aspectos podemos mejorar. Las empresas pueden responder a los cambios en las necesidades de sus empleados al escuchar sus sugerencias y adaptar sus políticas y prácticas en consecuencia. Recibir retroalimentación con frecuencia ayuda a mejorar el ambiente laboral y a prevenir el desgaste en el trabajo.

2.1.5 CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO DEL SÍNDROME DE BURNOUT.

FACTORES QUE INFLUYEN.

El Burnout se puede originar por varios motivos, tanto personales como laborales y sociales. Hay diferentes razones que pueden generar ansiedad en el trabajo, como la falta de reconocimiento, demasiadas responsabilidades, un ambiente laboral negativo, recursos limitados y la falta de balance entre la vida personal y laboral. En los estudiantes, la presión por obtener buenos resultados en los estudios, la competencia con otros compañeros y la dificultad para manejar múltiples compromisos académicos son factores importantes que contribuyen al desarrollo del síndrome.

El Burnout afecta tanto a trabajadores como a estudiantes, pues ambos grupos enfrentan desafíos similares. Es fundamental identificar y resolver tempranamente estos problemas para fomentar el bienestar y la salud mental tanto en el ámbito laboral como académico.

El síndrome de Burnout tiene muchas causas y factores de riesgo, y puede alterarse más dependiendo de la persona y lo cuales puedo mencionar:

- **Poco control sobre la cantidad de trabajo que realizas.**

Hay veces las cuales las personas no saben manejar la cantidad de trabajos que se le comendaron.

- **Nada de reconocimiento cuando haces un buen trabajo.**

No se reconocen su esfuerzo por el trabajo realizado, ocasionando cuestión y sobre pensamiento de sí mismo.

- **Expectativas laborales bajas.**

Sus expectativas sobre el trabajo no son lo que él esperaba, sobrecargas, estrés, agotamiento, etc.

- **Expectativas laborales desproporcionadas o demasiado exigentes.**

En lo laboral se le pide muchas exigencias, sobrecargas de trabajo, tiempos cortos de entregas, altas demandas al trabajador. Si es académico en exigencias, trabajos cargados, altas calificaciones.

- **Un ambiente laboral con muchas presiones.**

Tiene presiones constantes en el trabajo o universidad, ocasionando miedo, estrés, problemas, etc.

El síndrome de Burnout es un fenómeno complejo que resulta en la relación de múltiples causas y factores de riesgo, tanto a nivel personal, académico o laboral. Comprender estos factores es esencial para abordar y prevenir el síndrome de Burnout en los diferentes entornos.

FACTORES DE RIESGO.

Uno de los factores de riesgo en los productores de comunas en diversas provincias de Ecuador es el agotamiento físico y emocional, con la preocupación de llevar un ingreso día a día a su familia, lo que conlleva a un desgaste psicológico perjudicando la salud del productor. Los investigadores se proponen describir los factores laborales, sociales y económicos que fomentan el Síndrome de Burnout.

Se diseñó un estudio de revisión través de la revisión de artículos primarios en revistas científicas entre 2000 y 2013. La búsqueda se realizó en bases de datos bibliográficas que abarcaran revistas Electrónicas en ciencias de la salud: Medline (Pubmed), Proquest, EBSCO, Biblioteca Virtual de Salud y SciELO.

Podemos observar que los principales factores de riesgo que afecta a los pacientes con el síndrome de burnout es el agotamiento físico del que pasan día con día cansados después de una jornada laboral sumándole a las preocupaciones de llevar un ingreso para poder sustentarse a ellos mismos y a su familia.

LA IMPORTANCIA DE DISTINGUIR ENTRE EL BURNOUT Y EL ESTRÉS.

Es vital distinguir entre el síndrome de Burnout y el estrés. Tanto el entorno laboral como la trayectoria profesional pueden generarlos, pero cada uno tiene sus propias particularidades. Cada persona maneja el estrés de forma única, dependiendo de su personalidad y de cómo afronta las dificultades. Un poco de estrés puede ser beneficioso, pero demasiada presión puede resultar en el síndrome de Burnout. Esto puede incentivar a algunas personas a trabajar más, pero también puede afectar negativamente la salud mental. El agotamiento mental es cuando te sientes exhausto y sin energía para realizar tareas básicas.

El Burnout afecta tanto en el trabajo como en la salud física y mental de las personas. Es crucial que los empleadores y educadores estén atentos para identificar señales de Burnout y brindar el respaldo requerido.

2.1.6 INCIDENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL AMBIENTE LABORAL Y ACADÉMICO.

DESARROLLO DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL ÁMBITO LABORAL.

El síndrome de burnout representa un fenómeno creciente en el ámbito laboral que se ha visto la atención de investigadores, psicólogos y profesionales a lo largo del tiempo. Se define como un estado de agotamiento emocional, desmotivación y una disminución de la realización personal que resulta de una prolongada situación de estrés en el trabajo. Este síndrome es particularmente relevante en profesiones que requieren un alto nivel de compromiso emocional y dedicación, como en el sector salud, educativo, servicios sociales, y otros entornos de alta demanda.

Posibles causas del síndrome de Burnout en el ámbito laboral**.**

Las causas del síndrome de Burnout son muchas y pueden variar según el entorno laboral y las características de las personas o individualmente. Uno de los factores más significativos es la sobrecarga de trabajo. Los empleados que enfrentan cargas masivas de trabajos excesivos, demandas de tiempo irreales y expectativas poco realistas a lo que pensaban, son más propensos a experimentar el síndrome de Burnout. Esta sobrecarga puede ser severamente exagerada por la falta de recursos y apoyo en el lugar de trabajo, lo que dificulta la capacidad de los empleados para cumplir con sus responsabilidades.

Otro factor importante es la falta de control. Los trabajadores que sienten que no tienen lo suficiente sobre su trabajo, sus tareas o su entorno laboral son más vulnerables al Burnout. Esta falta de control puede hacer que los empleados se sientan impotentes o atrapados, lo que maximiza a el estrés. Así que la falta de claridad sobre las expectativas de uno mismo puede contribuir a la sensación de desorientación y agotamiento.

El ambiente laboral también juega un papel crucial en el desarrollo del síndrome de Burnout. Ya que un entorno de trabajo tóxico puede caracterizar conflictos interpersonales, falta de apoyo por parte de los supervisores y una mala

comunicación en el personal, logrando generar niveles elevados de estrés y contribuir al desgaste emocional.

Posibles consecuencias del síndrome de Burnout en el ámbito laboral.

Las consecuencias del síndrome de burnout son muchas y pueden afectar tanto a las personas como a uno mismo y como a la organización en su conjunto. A nivel de las personas o individualmente, los trabajadores que sufren del síndrome de Burnout pueden experimentar problemas de salud físico y mental. La fatiga crónica, la ansiedad, la depresión y los problemas de sueño también son comunes entre los afectados.

El agotamiento en el lugar de trabajo tiene un impacto significativo en la productividad. Los empleados emocionalmente agotados son menos productivos, cometen errores y son menos productivos. Lo cual esto puede llevar y resultar en una disminución de la satisfacción del cliente y en una reputación negativa para la organización, y que la rotación del personal también puede aumentar, ya que los empleados explotados pueden optar por dejar su trabajo en busca de un entorno más saludable.

2.1.7 SÍNDROME DE BURNOUT EN EL ÁMBITO ACADÉMICO.

DESARROLLO DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL ÁMBITO ACADÉMICO.

El desarrollo del síndrome de burnout en el ámbito educativo puede ser un proceso psicológico que comienza con el interés y motivación inicial de los estudiantes que disfrutan de su trabajo y estudios**.** Sin embargo, a medida que las demandas académicas aumentan, este entusiasmo puede transformarse en una sensación de sobrecarga. A lo cual los estudiantes pueden enfrentarse a una carga de trabajo excesiva, exámenes, tareas y proyectos que requieren un tiempo y

esfuerzos considerables. Este estrés puede provocar fatiga acumulativa, que se manifiesta como agotamiento emocional con el tiempo.

Los estudiantes que sufren de agotamiento también pueden experimentar ansiedad y depresión, lo que puede afectar su salud en general. La presión por obtener excelentes calificaciones y cumplir con las expectativas que pueden intensificar todos sus sentimientos, creando un ciclo vicioso que es difícil de romper. En algunos casos son duraderos, sobre pensar cada día, tarde o noche si cumples con lo necesario o si lograras pasar tal materia. Te provoca dolor no solo físico, sino que mentalmente también te rompes por dentro cada instante, sin saber que poder hacer.

Posibles causas del síndrome de Burnout en el ámbito académico.

Las causas del síndrome de Burnout en el contexto del ámbito académico son una serie de facetas que pueden variar según las personas o uno mismo y el entorno. Una de las principales razones en estos casos es la cantidad de trabajo. Los estudiantes a menudo enfrentan exigencias académicas que exceden su capacidad para cumplir, que pueden incluir largas horas de estudio, proyectos extensos y la necesidad de obtener altas calificaciones. Entonces esta sobrecarga se ve deteriorada por la falta de tiempo para el autocuidado, las actividades recreativas y la vida social, lo que crea un entorno propicio para el agotamiento.

Otro factor muy significativo es la competencia intensa. En algunos casos, a veces muchas instituciones académicas, comprometen demasiada la presión por sobresalir y destacar y puede ser abrumador. Ocasionando la falta de apoyo social que también juega un papel crucial en el desarrollo del síndrome de Burnout. Ya que los estudiantes que no cuentan con una red de apoyo sólida, olvidando el apoyo ni entre compañeros o en el ámbito familiar, prologando que puedan sentirse aislados y desprovistos de recursos para enfrentar el estrés académico. La falta de apoyo y apoyo emocional puede hacer que las personas se sientan cansadas y solas debido a la fatiga extrema.

Presión y carga académica.

en su trabajo de investigación va enfocado a esta área en específico y lo podemos observar a continuación:

El síndrome de burnout, también conocido como agotamiento físico y mental, es una gran amenaza para la sociedad actual. El interés que en la actualidad despierta ha facilitado una ampliación de su campo de estudio pues se empezaron investigaciones en otros ámbitos profesionales y mucho más recientemente surgen los estudios con estudiantes universitarios.

Muchos estudiantes logran desarrollar las competencias necesarias en su proceso formativo que favorecen la consecución de sus objetivos académicos, mientras que otros jóvenes presentan dificultades que sólo se registran en indicadores de elevado abandono académico. En esta ultima situación, los estudiantes generalmente experimentan una alta carga de estrés durante su proceso formativo. Algunos estudiantes logran desarrollar estrategias adecuadas para afrontar las exigencias académicas, mientras que otros no lo consiguen, y llegan a sentirse impedidos para modificar la situación problemática, lo cual trae como consecuencia el uso de comportamientos de escape o evitación como formas de afrontamiento que no son necesariamente las apropiadas en esta situación. Es bien sabido que los problemas no resueltos aumentan y van acompañados de un proceso acumulativo de estrés continuo.

<u>Posibles consecuencias del síndrome de Burnout en el ámbito académico.</u>

Las repercusiones del síndrome de Burnout en el ámbito académico son múltiples y tienen la capacidad de tener efectos, tanto en los estudiantes como en la propia comunidad educativa general. A nivel de persona como individuo, dado que los estudiantes que sufren el síndrome de Burnout pueden experimentar problemas de salud mental, tales como ansiedad y depresión, como también problemas físicos, producto del síndrome, tales como trastornos del sueño y cansancio físico. Estos últimos problemas se denotan como factores predisponentes para el deterioro del bienestar general del estudiante, de manera que, en su conjunto, puede incidir en su calidad de vida y en su cumplimiento en otros aspectos de su vida personal.

En el caso de una de las consecuencias en rendimiento académico, el síndrome de Burnout puede dar origen a los descensos en calificaciones y a un aumento de las situaciones de fracasos académicos. Las personas estudiantes que viven de un modo más significativo el agotamiento emocional tener dificultades para concentrarse y mantener la motivación, el que puede producir resultados académicos insatisfactorios en el desempeño de estudiantes.

2.1.8 INSTRUMENTOS PARA DETECTAR EL SÍNDROME DE BURNOUT.

El MBI ayuda a detectar el agotamiento y fue creado para evaluar a los trabajadores de la salud. Este test evalúa tus emociones, tus relaciones con los demás y tu nivel de satisfacción con tus logros. Las preguntas se hacen para conocer las opiniones de las personas sobre su trabajo y responsabilidades académicas.

El MBI se consideró que era un método ideal para la salud, pero también es útil en otros entornos de salud laboral y académica en universidades y en escuelas secundarias por lo que resulta vital el uso de este método para ser capaz de detectar y tratar de forma ordenada y exacta los síntomas de agotamiento mental, ayuda a prevenir el desgaste emocional en distintas situaciones.

El Burnout se podría dar bien cuando una persona está extenuada por el trabajo, por la presión, la falta de apoyo emocional o por la incapacidad para manejar su carga; en cualquier lugar donde haya estrés elevado que sea el trabajo o bien la escuela.

2.1.9 CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES.

Las consecuencias que puede ocasionar este síndrome pueden comprometer la vida del estudiante durante su carrera y no solo eso, sino que también puede

afectar la vida de las demás personas porque cabe recordar que son estudiantes de medicina y su trabajo consiste en tratar a las personas, lo cual es una tarea que requiere demasiada concentración y estudios para realizarla de manera correcta.

Se conoce que debido al agotamiento emocional el cerebro puede no funcionar bien debido a que este agotamiento emocional hace que el individuo se sienta mal y en ciertos casos puede llegar a estresarse generando de esta manera cortisol, lo cual puede disparar en problemas de salud en diferentes sistemas del cuerpo.

1. Sistema inmunológico.
2. Sistema gastrointestinal.
3. Sistema cardiovascular.
4. Cerebro.

Este último siendo importante debido a que por fallos en este el estudiante puede terminar en graves condiciones, este también se ve muy afectado en el ámbito de desarrollo debido a que sus condiciones físicas estarán demasiado bajas y eso teniendo en cuenta lo difícil que es la carrera de Medicina es peligroso debido a que por un mal diagnostico o un mal procedimiento que se puede llevar a cabo dentro del hospital mientras el estudiante este realizando sus prácticas, esto no solo afectaría al estudiante sino que también a sus pacientes llegando a comprometerlos e incluso causándoles la muerte.

Cuando nos referimos a este síndrome en estudiantes, no solo nos referimos a estudiantes de años avanzados, también nos referimos a estudiantes que van iniciando su carrera, porque todos los estudiantes de cualquier año pueden adolecer de este síndrome, la carrera de medicina se caracteriza por poseer un programa muy exigente y extenso, el cual puede ser abrumador para cualquier persona y causarle una seria desmotivación al estudiante, llegando a causar este síndrome.

Los estudiantes de medicina se enfrentan a diversos retos durante su carrera pero uno de ellos que es importante destacar seria la exposición a

situaciones difíciles debido a que los estudiantes tienen que tener una buena preparación mental para todo lo que van a vivir y experimentar en un hospital, pero, el contacto tan temprano con tales situaciones emocionales de tal magnitud puede llevar a un estado de ansiedad crónica, un grave miedo a fracasar en el proceso, lo cual puede terminar alargando un ciclo de estrés y si no logran manejar estas situaciones de forma adecuada pueden terminar desencadenando el síndrome de burnout

El síndrome de burnout puede tener muchos impactos en los estudiantes de medicina como lo son la ansiedad, depresión, siendo estas dos formas las más comunes de representación de este síndrome.

Estas repercusiones afectan la vida estudiantil y la vida personal de los estudiantes, sin embargo, hay más factores que se hacen presentes cuando un estudiante experimenta lo que es el burnout, tales como:

Perdida de sueño:

Se puede manifestar una pérdida de sueño significativa, insomnio o incluso terminar con una mala calidad de descanso al soñar.

Cansancio extremo:

Debido a la pérdida del sueño o la mala calidad de este, los estudiantes adquieren muchos problemas para desenvolverse y rendir como deberían hacerlo.

Sensación de desesperanza:

Debido a la incapacidad de concentrarse correctamente, disminución de la memoria e incluso la falta de motivación, los estudiantes pueden adquirir un nuevo efecto colateral, tales como la sensación de desesperanza, debido a que el estudiante se sofoca y este terminara haciendo más complicado su entorno, llegando incluso a reprobar sus materias.

Problemas familiares:

Muchas veces varios estudiantes se ven forzados por sus familias a obtener sus logros, las familias se encuentran en una gran lucha para hacer que el estudiante tenga esa oportunidad de estudiar o simplemente también existen casos en los cuales los estudiantes están haciendo lo mejor posible porque de eso puede depender el fututo no solo del sino también de su familia, lo cual en este ámbito se pueden generar ciertos conflictos con las familias del afectado.

Desprofesionalización:

Existen muchos médicos que experimentaron burnout en su proceso de formación académica y uno de los signos que presentan ya al atender pacientes es que desarrollan una actitud despersonalizada lo cual puede comprometer los servicios de calidad al paciente

Teniendo en cuenta el problema antes mencionados esto puede llevar a que el doctor adquiera una mala fama y deje de ser poco a poco recurrido o incluso en casos más graves podría tener repercusiones por este problema debido a que los pacientes pueden sentir de parte del doctor una interacción fría y distante lo cual no da una sensación muy satisfactoria lo que perjudica a el paciente también puede afectar la sensación de satisfacción del doctor al realizar su trabajo, es decir, que puede que no sea capaz de tener ese sentimiento de reconfortacion de poder ayudar a las demás personas.

Abandonar la profesión:

Es una consecuencia ciertamente alarmante, como ya se ha explicado antes el padecimiento de diversos efectos hechos por el burnout puede dificultar la carrera y hacer que el estudiante opte por abandonar la carrera como forma de escapar y solucionar estos problemas a los que se está enfrentando.

Salud:

Debido al estrés crónico que se puede originar con el burnout puede afectar de manera significativa la vida de los doctores, varios estudios han comprobado que los médicos que tuvieron altos niveles de estrés tanto en su formación como en su vida laboral poseen un mayor índice de riesgo de desarrollar enfermedades de tipo cardiovasculares, problemas y trastornos gastrointestinales, entre otros.

Apoyo psicológico:

Poder proporcionar apoyo psicológico a los estudiantes es una buena forma para evitar el desarrollo del síndrome, el apoyo psicológico es crucial, este puede hacer que los estudiantes se liberen al hablar con alguien acerca de lo que les pasa en su día a día, sus experiencias o incluso sus temores y el equipo psicológico puede brindarles diferentes herramientas para poder sobrellevar todo de la mejor manera y así no sentirse sofocados, por esto el apoyo psicológico es muy valioso en la lucha contra este tipo de síndrome.

EXPECTATIVAS PERSONALES Y SOCIALES.

Como variables relevantes del Burnout se consideran variables sociodemográficas como sexo, edad, estado civil, y variables sociolaborales como la antigüedad laboral y categoría profesional, los cuales tienen relevancia en la etiología del síndrome afectando en su desarrollo y consecuencias (Andrés,De Juan, Escobar, Jarado, y Martínez, 1998; Fernandez, 2000; Gil, 2003; Quaas, 2006; Moriana y Herruzo, 2004). Se evaluaron variables organizacionales, desde el Modelo JD-R, y como demandas se consideraron, la sobrecarga laboral; problemas de rol y como recursos, se consideran el apoyo social de los colegas y del supervisor además de la retroalimentación del desempeño (Bakker y cols., 2004; Baruch-Feldman, Brondolom, Ben-Dayan, y Scwartz, 2002; Cherniss, 1993; Demerouti, Bakker, Nachereiner, y Schaufeli, 2001). Este modelo ha permitido a través de sus resultados realizar intervenciones eficaces a partir de las características de la

organización en cuanto a sus recursos y demandas (Bakker y cols., 2004; Demerouti y cols., 2001; Schaufeli y Salanova, 2002).

Ejemplos de síntomas de Burnout.

Constantes rabietas y discusiones con tu entorno universitario: Puedes pasar por situaciones incómodas con tus compañeros, profesores e incluso con tu familia.

Si le falta confianza, es posible que no sienta que no puede obtener una buena calificación en exámenes, demostraciones o cualquier otra actividad relacionada con las calificaciones.

En este punto, abrumado, aburrido o con ganas de dejar de fumar, podrías considerar dejar de seguir adelante por incomodidad. Es común que los estudiantes dejen sus trabajos durante este tiempo.

Al no tener suficiente motivación para hacer tareas personalizadas, no puedes cumplir con los plazos, terminas llegando tarde una y otra vez.

Debido a la incapacidad para concentrarse, esto es común en el desarrollo de actividades grupales que requieren una participación activa. También surge cuando es necesario memorizar temas.

La autoestima puede hacerte sentir inferior. En comparación con otras personas, es posible que crea que es menos productivo.

Músculos constantes y corazón acelerado, la inseguridad siempre puede ponerte en estado de shock. Eso es cierto incluso cuando tienes que participar o participar en clases.

¿Por qué no todos los estudiantes lo sufren?

Los signos de trabajo académico arduo tienen que ver con qué tan preparado estás emocionalmente para las actividades en la escuela o la universidad, cómo aprendes a lidiar con el estrés y cuántas actividades o responsabilidades manejas.

Los residentes universitarios generalmente sienten una gran presión para adaptarse a este nuevo entorno en el que tienen el poder de decidir qué actividades emprender por sí mismos. La cadena de suministro puede ser tan abrumadora que algunos asumen más de lo que pueden manejar y esto genera estrés, culpa y carga emocional.

El concepto de buen estudiante a veces se define como aquellos en actividades académicas, grupos de estudiantes, con vida social activa, aquellos que se endeudan demasiado, aquellos que son independientes, que además son el trabajo de "uno puede hacerlo todo". que es ampliamente rechazado.

¿Cómo saber cuándo hay sobreproducción?

Aunque no existe un medidor de actividad recomendado y la fase universitaria está alineada con jóvenes importantes, es importante comprender con qué se sienten cómodos todos a nivel individual y brindar comunicación con familiares, amigos y maestros que puedan discutir estos temas es efectiva.

El engagement.

En el ámbito académico, y en el caso de los estudiantes universitarios, el engagement se define como un estado psicológico positivo asociado al aprendizaje y a la vitalidad en las tareas como aprendiz, altos niveles de compromiso con el aprendizaje y en definitiva a la participación en las tareas antes mencionadas (Schaufeli, et al. ., 2002) y escribió. Esta calidad se mide utilizando la Escala de Participación Académica Estudiantil (UWES-S). Este instrumento fue desarrollado por Schaufeli, et al., (2002) y modificado a partir de su versión original, la Escala de Compromiso Laboral (WES), para su uso en poblaciones universitarias en varios países europeos.

El compromiso es: energía, compromiso y absorción. El primero de ellos valora el aumento de la energía y la resistencia mental durante el aprendizaje, la voluntad de dedicar esfuerzo y tiempo al aprendizaje, la perseverancia en el aprendizaje incluso cuando aparecen obstáculos y el segundo valora el

compromiso con la práctica con sentido de diversión y comprensión y un fuerte sentido de motivación y orgullo. Finalmente, la escala de absorción mide el estado placentero de estar completamente inmerso en el estudio, lo cual se destaca porque el tiempo 'vuela' y cuesta desengancharse de lo que se está haciendo debido a que el placer intrínseco es más fuerte y por la concentración que se logra.

2.1.10 ¿QUIÉN TIENDE A TENER SÍNDROME DE BURNOUT?

En un artículo sobre el síndrome publicado en noviembre de 2021 en la revista científica brasileña Salud y Tecnología (Recisatec), Rodríguez señala que la situación es más pronunciada en determinadas ocupaciones, especialmente aquellas que involucran a otras personas como médicos, enfermeras, profesionales de atención de contacto. profesores.

"Se trata de trabajos en los que la gente tiene que afrontar una presión constante. Durante la pandemia de Covid-19, por ejemplo, los casos de agotamiento de los trabajadores sanitarios aumentaron drásticamente", afirma el neurólogo.

Sin embargo, se puede trazar un perfil completo de las personas que tienen más probabilidades de desarrollar este tipo de síndrome de fatiga crónica. Según Perrin, fuera del trabajo, el estrés laboral puede afectar a personas que han sufrido ansiedad o depresión severa. Otros filtros que se pueden utilizar son la edad y el sexo.

El alcance del burnout.

El alcance del burnout en áreas distintas a la asistencia sanitaria está provocando un considerable debate científico, que ya comenzó al mismo tiempo que Malash acuñó el término (1976) y propuso que debiese aplicarse a los

profesionales que entran en el lugar de trabajo y lo hacen. sólo sobre su trabajo interactuando directamente con las personas de la organización. Así, Maslach y Jackson (1981, 1982) definen el burnout como una manifestación de tensión procesal en la conducta, y lo entienden como un síntoma tridimensional de agotamiento emocional (CE), despersonalización en el estar con clientes y usuarios (DP), y Dificultad en el desarrollo/conciencia personal (PR). A través de estos factores, se desarrolló el "Maslach Burnout Inventory" (MBI), que tiene como objetivo medir el agotamiento personal en los servicios humanos. Este constructo se probó informalmente a través de tres subescalas, esta escala fue ampliamente aceptada debido a su uso generalizado en diversas aplicaciones de modelado. Hasta la fecha, ha habido tres revisiones de la escala, la última de las cuales finalmente introdujo la "despersonalización de la tarea" y reemplazó el término despersonalización por "desprecio" (Maslach, Jackson y Leiter, 2005).

En términos de la tendencia a utilizar el agotamiento sólo entre los trabajadores de la salud, Maslach y Schaufeli (1993) intentaron ampliar el concepto adoptando definiciones basadas en algunas características similares, lo que resulta distintivo.

1. Los síntomas psicológicos o conductuales son más pronunciados que los síntomas físicos. Los síntomas disfóricos incluyen agotamiento mental o emocional, fatiga y depresión; Especialmente importante es el agotamiento emocional.

2. Los síntomas se observan en personas que nunca han tenido un episodio psicótico.

3. Clasificadas como enfermedad médica y profesional.

4. Esto se debe a un cambio desproporcionado en el trabajo, lo que lleva a una disminución de la productividad con un sentimiento de baja autoestima.

En el lado opuesto, es decir, aquellos que propagan la enfermedad a servicios no asistenciales, destaca la conocida y voluminosa literatura de Pines y Aronson (1988), defendida como posible haber visto signos de burnout incluso en personas que no están haciendo trabajo de campo. Este trastorno también se manifiesta como un estado de agotamiento emocional, mental y físico, que puede resultar de una exposición prolongada a situaciones emocionalmente exigentes, incluidos sentimientos de impotencia y falta de control de la utilidad, emociones atrapadas, infelicidad y falta de respeto por uno mismo. Teniendo esto en cuenta, Pines y Aronson desarrollaron una escala unidimensional, distinguiendo entre tres dimensiones: agotamiento, frustración y pérdida de motivación (esencialmente las que utilizamos en nuestra investigación empírica en el siglo XIX).

2.1.11 IMPACTO QUE GENERA EL SÍNDROME DE BURNOUT TANTO EN LA SALUD FÍSICA COMO MENTAL.

En cuanto a las afectaciones a la salud mental por el trabajo, destacan la ansiedad, la depresión, trastornos en el dormir y cansancio crónico; todos reconocidos como coadyuvantes en el deterioro de la calidad de vida por el trabajo.

Por otra parte, la exposición a violencia y el acoso psicológico en el trabajo se relaciona con el deterioro de las relaciones sociales en la organización causadas por el trabajo precario, las demandas cuantitativas, emocionales y mentales, y nuevas formas y tipos de contratación. Lo que ha convertido a la violencia psicológica en el trabajo en un verdadero problema de "orden público"

2.1.12 MODELOS EXPLICATIVOS DEL SÍNDROME DE BURNOUT.

Modelos basados en la teoría sociocognitiva del Yo.

Este modelo aporta importantes beneficios para la transformación de la autoeficacia, la confianza en uno mismo y el autoconcepto.

El motivo de la manifestación del síndrome de burnout residirá en las emociones, que afectan la percepción de la realidad del empleado y la confianza en sí mismo del cliente, lo que será crucial para lograr objetivos y resultados emocionales sobre el personaje.

El modelo de autoeficacia (Cherniss, 1993).

este modelo postula que la autoeficacia, es decir, la creencia de que uno puede lograr sus objetivos es un factor clave para prevenir o promover el agotamiento. Según Cherniss, el éxito en el logro de objetivos de forma independiente y eficaz mejora la autogestión, fortalece la capacidad de gestionar el estrés y las exigencias laborales, pero reduce la autoeficacia cuando los individuos no logran alcanzar sus objetivos. Esta baja autoeficacia puede conducir al fracaso psicológico, lo que a su vez contribuye al agotamiento, donde los individuos se sienten incapaces de satisfacer las demandas de su entorno laboral.

El modelo de Thomson, Page y Cooper (1993).

Thomson, Page y Cooper propusieron que existen cuatro factores principales en el desarrollo de un burnout. El primero es el desajuste entre los recursos disponibles para el individuo y las demandas de la tarea en cuestión. Cuando las expectativas y la alineación son inconsistentes, la tensión aumenta y puede provocar agotamiento. El segundo factor son las expectativas laborales. Cuando no es factible o inalcanzable, las personas sienten más presión, lo que aumenta el

riesgo de agotamiento. Tercer factor: la autoconciencia, es decir, la capacidad de reconocer el propio estado emocional, puede ser un síntoma de fatiga.

Modelos dentro de la teoría del intercambio social.

El modelo subyacente a la teoría del cambio social sugiere que el agotamiento comenzará en las interacciones sociales con los clientes y en las comparaciones e interacciones con pares (Puhl et al., 2016).

Modelo de Bunak y Schaufeli (1993).

Bunak y Schaufeli enfatizan la importancia del proceso de ajuste social en el proceso de calentamiento. Se identifican tres factores principales que influyen en este proceso: la incertidumbre, la emoción y la impotencia. La incertidumbre se refiere a las expectativas o el papel poco claros de un individuo en la organización, lo que genera ansiedad y estrés. Las dimensiones incluyen cómo los individuos perciben sus habilidades en la búsqueda de empleo y cómo interpretan situaciones estresantes. La falta de control es, en última instancia, una de las principales causas del agotamiento, ya que sentirse fuera de control de su lugar de trabajo o de sus tareas aumenta el estrés y el agotamiento.

Teoría de la conservación de recursos (Hobfoll y Freddy, 1993).

Esta teoría se basa en la idea de que el agotamiento surge cuando los recursos personales y empresariales de un individuo se ven amenazados, perdidos o agotados. Según Hobfoll y Freddy, cuando un empleado ve amenazados o severamente disminuidos sus recursos como tiempo, energía o apoyo social, experimenta altos niveles de estrés y si esta situación persiste por mucho tiempo, la persona puede agotarse emocionalmente y físicamente. Lo que eventualmente conduce a la inflamación. En concreto, el almacenamiento es importante para evitar que el empleado caiga en fatiga crónica.

Epidemiologia del síndrome de burnout.

Se han realizado muchos estudios sobre la prevalencia del burnout, la mayoría de los resultados no son aleatorios, por lo que podemos decir que la prevalencia del SB depende del entorno quirúrgico y de las características personales.

Alrededor del 15% de la población activa de los Países Bajos sufre agotamiento y las pérdidas debidas a enfermedades relacionadas con el estrés se estiman en alrededor de 1.700 millones de euros, mientras que las ocupaciones con mayor probabilidad de estar expuestas a él son los servicios relacionados con la salud: médicos, enfermeras. , dentistas y psicólogos.

Algunos autores sugieren que el agotamiento entre los médicos comienza a "formarse" en la facultad de medicina:

Según un estudio de Dyrbye et al publicado en JAMA en 2010, hasta un 49,6% de los estudiantes de medicina pueden sufrir síndrome de sobrecarga emocional. Prevalencia estimada de síndrome de fatiga ocupacional en estudiantes universitarios de medicina del Hospital Universitario del Norte de Colombia: 9,1%. Un estudio canadiense informó una incidencia de SB específica para residentes de aproximadamente un tercio.

Se han realizado diversos estudios sobre la incidencia del síndrome de sobrecarga emocional entre los médicos de Costa Rica: COOPESALUD R.L. (Hospital de Pavas), compuesto por médicos generales y especialistas, concentra el 20% de la población, y está afectado mayoritariamente por hombres y personal más joven (entre 25 y 34 años), ambos grupos representan el 55,6%. En 2009, Milan-González y Gamboa-Montero realizaron dos estudios transversales, aplicando MBI entre trabajadores médicos de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), el primero de los cuales afectó a 121 personas que cursaban el primer y tercer año de anestesia. , ginecología y obstetricia, pediatría y salud mental, el único segundo fue el Hospital de la Mujer Adolfo Carit Eva (n=16, con ginecólogos, obstetras y miembros del equipo de emergencia, neonatos nuevos e incluyendo residentes). Estudios preliminares (Millán-González et al.) concluyeron que el burnout se producía en el 72% de los encuestados, sin diferencias significativas en sexo,

estado civil, presencia de hijos, edad de consumo o lugar de residencia, mientras que el segundo (Gambia-Montero et al.) al) reportaron 23,5%. Este evento fue grabado.

2.1.13 COMO AFECTA EL SÍNDROME DE BURNOUT A LAS PERSONAS O ESTUDIANTES DE KÍNDER HASTA BACHILLERATO.

El síndrome de Burnout en estudiantes.

Para que podamos abarcar las situaciones, síntomas y consecuencias que afectarían en este caso a los estudiantes como de nivel básico de Kínder hasta nivel Universitario, debemos conocer con exactitud lo que es el fenómeno o síndrome del Burnout.

Pues bien sabemos que el síndrome de Burnout o como se conoce en español (Agotamiento) o de los diferentes nombres, como síndrome del agotamiento, desgaste emocional, entre otros. Este fenómeno se caracteriza en enfocarse, en el estado de agotamiento emocional de las personas, teniendo como algunos factores negativos como desmotivación y disminución de realizar trabajos, que pueden afectar a las personas en diferentes etapas de la vida, en este caso incluyendo a los estudiantes. Aunque es más en lo del ámbito laboral, comúnmente en los profesionales. Aunque también pueden afectar en estudiantes de diferentes niveles educativos, desde Kínder hasta Bachillerato.

EL SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE KÍNDER Y PARVULARIA.

Kínder:

En esta etapa, especialmente para niños menores entre 5 a 6 años en el nivel de grado Kínder, el síndrome de Burnout no puede ser tan evidente o frecuente en esta etapa, ya que las exigencias con trabajos escolares o actividades no son tan abrumadoras, pero los estudiantes al ser menores pueden demostrar emociones leves, pero no graves. Esto puede ser resultado de presiones menores, como regaños o ordenes de los padres o del entorno escolar.

Parvularia:

En esta etapa, especialmente para niños menores entre 6 a 7 años en el nivel de grado Parvularia, el síndrome de Burnout no puede ser tan evidente o frecuente en esta etapa, ya que este tiene el mismo nivel de presión que Kínder, ya que aquí los estudiantes están fomentándose de mediante tareas, prácticas y clases. Para poder pasar a un área de mayor entendimiento, conocimientos y habilidades.

Posibles efectos del síndrome de Burnout en estudiantes de Kínder y Parvularia

1. Agotamiento del estudiante.

Los estudiantes del nivel de grado Kínder y Parvularia pueden mostrar diferentes signos de agotamiento que se pueden manifestar a través de cambios en su comportamiento. Por ejemplo, un niño que antes disfrutaba o le encantaban ciertas actividades, con el tiempo puede desinteresarse. Pues este agotamiento puede por la presión generada, para adaptarse en un entorno escolar, donde se espera que sigan las actividades, rutinas y cumplan con ciertas expectativas de aprendizaje. Con el tiempo llegan a tener estos cambios de agotamientos o desintereses.

2. Dificultades de Concentración.

Este es un caso muy dado en muchas personas y es el poder concentrase. Se menciona que el síndrome de Burnout también puede un factor de impedir la capacidad de concentrarse. En el aula, un niño que experimente agotamiento o desinterés puede tener dificultades para poder prestar atención en las clases, al igual como a las actividades o seguir las instrucciones de los docentes. Ocasionando frustración al estudiante y en posibles casos un rendimiento ineficiente para el niño.

3. Problemas de Comportamiento.

En la mayoría de los casos en especial el síndrome de Burnout puede manifestarse en problemas de comportamiento. Los niños al ser menores no tienen el control de sus sentimientos, emociones o decir lo que piensan, en ocasiones pueden volverse más desafiantes o mostrar comportamientos no aceptables, siendo menores el poder expresar lo que en realidad sientes se les dificulta ya que no saben verbalmente como decirlo o expresarlo. Poniendo al estudiante menor en un círculo de estrés menor, cambiando sus comportamientos.

El síndrome de Burnout en estudiantes de Primero a Sexto grado.

Primero a Sexto Grado:

En esta etapa, más que todo jóvenes menores entre los 8 a 13 años en el nivel de grado Primero hasta Sexto. Debemos tomar y abarcar más acerca del síndrome de Burnout y como puede afectar a los estudiantes de dichos niveles escolares, esta vez nos enfocamos en una educación algo avanzada, con trabajos y carga escolar medio exigente, ya que a medida que los estudiantes avanzan en su educación, pueden experimentar cargas escolares exigentes y en ocasiones presión social. Esto puede llevar a síntomas de Burnout, como lo sería la fatiga ya que podrían tener tareas algo exigentes, ansiedad por revisiones o exámenes y desinterés por las actividades escolares. Pero debemos tener en cuenta que depende de cada persona, estudiante en este caso ya que las capacidades son diferentes de cada

uno, pueda ser que se le dificulte aprender algún estudiante y otros factores que incidan en la persona.

Posibles efectos del síndrome de Burnout en estudiantes de Primero a Sexto grado.

1. Agotamiento Emocional y Físico.

Como al igual que los estudiantes de Kínder y Parvularia, como todas las personas. Los estudiantes de Primero a Sexto grado pueden experimentar agotamiento emocional o físico como resultado de la presión escolar, exigencias y en dados casos presión social. Este agotamiento es resultado de una falta de energía y motivación para participar en actividades escolares. Los estudiantes pueden mostrar signos de fatiga, ocasionando falta de interés en las clases o actividades y una disminución en su entusiasmo por aprender. Este agotamiento puede ser el resultado de una carga de trabajo excesiva o la presión de competir con sus compañeros.

2. Dificultades de Concentración y Aprendizaje.

Entendemos que el síndrome de Burnout puede afectar la capacidad de concentración de los estudiantes. Los jóvenes que experimentan agotamiento emocional pueden tener muchas dificultades para seguir instrucciones que les dan sus docentes, afectando su entendimiento como la de participar en clase o completar sus tareas. Llevando a un rendimiento académico ineficiente, ya que la falta de atención y concentración pueden ser factores que resultan negativos a los estudiantes, ocasionando errores en las tareas y una comprensión corta de los conceptos enseñados en clases. Además, la frustración por no poder aprender o rendir al nivel esperado puede generar estrés o desánimo.

3. Desinterés por el Aprendizaje y la Escuela.

También mencionar que uno de los efectos más preocupantes del síndrome de Burnout en los estudiantes de Primero a Sexto grado, es el desinterés por el aprendizaje. Cuando los jóvenes se sienten abrumados o presionados, pueden perder la curiosidad de aprender de todo por el mundo que les rodea. Esto puede llevar a una falta de motivación para participar en clases, lo que puede llevar a un impacto negativo en su desarrollo académico al igual por su interés de aprendizaje. La educación en estas etapas es crucial, y el desinterés de un estudiante puede resultar en un retraso en el aprendizaje y en el desarrollo de habilidades para algún futuro.

El síndrome de Burnout en estudiantes de Séptimo a Noveno grado.

Séptimo a Noveno Grado:

En esta etapa, más que todo jóvenes entre los 13 a 15 años en el nivel de grado Septimo a Noveno. Los jóvenes estudiantes enfrentan un gran aumento en la carga escolar, trabajos, aprendizaje y la presión por obtener buenos resultados. Esto puede resultar en un aumento del estrés y en algunos casos seguidos la desmotivación, afectando su rendimiento y bienestar emocional. Aquí el estrés abunda un poca mas seguido en los estudiantes ya que son niveles de grados ya avanzados, esto implica un mayor esfuerzo y logro de aprendizaje en clase, cumplimiento de tareas, entre otros. En algunos casos los estudiantes tienden a perder las ansias de trabajar o estudiar.

Posibles efectos del síndrome de Burnout en estudiantes de Septimo a Noveno grado.

1. Agotamiento Emocional y Físico.

Los estudiantes de Séptimo a Noveno grado a menudo pueden experimentan un gran agotamiento emocional debido a la presión escolar, trabajos excesivos o incluso lo social. Este agotamiento logra manifestar una falta de energía y motivación al estudiante para participar en actividades escolares, en hacer sus trabajos, entre otros. En este punto los estudiantes ya son adolescentes que pueden sentirse abrumados por la carga de trabajo, pueden pensar en las expectativas de sus padres y en ciertas ocasiones la presión de los compañeros. Este estado de agotamiento puede llevar a síntomas como fatiga crónica, irritabilidad y una sensación general de desánimo. Ya que se trata de adolescentes que son más propensos a sentir emociones y sentimientos, como si se tratara de que el mundo los aplastara encima.

2. Problemas emocionales.

En estos casos son algo entendibles ya que hablamos de jóvenes adolescentes que tratan con algunas dificultades escolares y su día a día. El síndrome de Burnout es el desgate emocional el cual los adolescentes llegan a tener estos síntomas como agotamiento, desmotivación, perdida de intereses, entre otros más. Y por las exigencias escolares, trabajos extensos y a veces por la presión social. Tienden a desgastarse mentalmente, provocando al estudiante a perder intereses en el estudio.

3. Impacto en las Relaciones Sociales.

El síndrome de Burnout puede tener un impacto negativo en las relaciones sociales de los estudiantes. Hablamos de un adolescente que se siente abrumado, presionado o explotado. Que puede retirarse de sus amigos y actividades sociales, lo que puede llevar a un alejamiento de las personas. La falta de interacción con otras personas puede ocasionar más daños al adolescente, y el sentimiento de soledad y contribuir a un ciclo de estrés emocional. Además, los estudiantes que

experimentan el síndrome de Burnout pueden tener dificultades para formar y mantener amistades, lo que puede afectar su desarrollo social y emocional.

El síndrome de Burnout en estudiantes de Bachillerato.

Bachillerato:

En esta etapa, más que todo jóvenes adolescentes entre los 15 a 17 o 18 años en el nivel de Bachillerato. Hablamos ya de estudiantes adolescentes, experimentados y fomentados con estudios escolares básicos. Con una carga académica mucho más avanzadas a los anteriores niveles de estudio, Se menciona que los estudiantes de Bachillerato suelen experimentar una presión intensa relacionada con la preparación para la educación superior. Esto puede llevar a un posible síndrome de Burnout severo, manifestándose en agotamiento excesivo, dificultades de concentración y baja autoestima en algunos estudiantes.

Posibles efectos del síndrome de Burnout e estudiantes de Bachillerato.

1. Agotamiento Emocional y Físico.

Sabemos que los adolescentes son más propensos a tener estrés seguido dependiendo de las personas y su capacidad mental de manejar las cosas. En ocasiones algunos estudiantes tienden a tener agotamiento excesivo por lo trabajos ya que hablamos de una educación, enseñanzas y trabajos a nivel más alto, desmotivación por posibles notas no aceptables para la persona, perdiendo el interés en seguir estudiando, afectando lo que seria su rendimiento académico y poder fomentar sus capacidades a futuro.

2. Desinterés por el Aprendizaje y la Escuela.

Para los adolescentes con este fenómeno es que de los efectos más preocupantes del síndrome de Burnout en estudiantes de Bachillerato es el desinterés por el aprendizaje. En algunos casos que ellos decidan dejar de seguir estudiando, por factores que los hicieron pensar en esas decisiones. Cuando los adolescentes se sienten abrumados, pueden perder la curiosidad y el deseo de aprender, lo que puede tener un impacto negativo en su desarrollo académico. La educación en esta etapa es importante, y el desinterés puede resultar en un retraso en el aprendizaje y en el desarrollo de habilidades.

3. Problemas de Salud Mental a Largo Plazo.

En esta etapa para los estudiantes de Bachillerato, los adolescentes al sobre pensar las cosas puede conllevar a muchas perspectivas negativas y el síndrome de Burnout es síntoma de ello ya que, si no se aborda prevenciones, sobre el Burnout en esta etapa puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Los adolescentes que experimentan un estrés crónico pueden desarrollar patrones de pensamiento negativos y una baja autoestima, lo que puede afectar su bienestar emocional a largo plazo.

El síndrome de Burnout en estudiantes Universitarios.

Universidad:

En esta etapa, más que todo hablamos de jóvenes adolescentes entre los 17 a 19 años en el nivel de estudio universitario. En este momento en la vida de los estudiantes universitarios, hablamos de cargas académicas masivas, trabajos extensos y excesivos, exámenes, laboratorios y en cortos tiempos parciales. Ocasionan grandes y masivas carga de estrés, provocando a al estudiante agotamiento, desmotivación y en algunos casos el no seguir estudiando, ya que no se sienten aptos de seguir. Pero la mayoría de las personas logran manejar y prevenir este fenómeno.

Posibles efectos del síndrome de Burnout en estudiantes Universitarios.

1. Agotamiento Emocional y Físico.

Uno de los efectos más evidentes del síndrome de Burnout siempre será el agotamiento emocional. Los estudiantes pueden sentirse constantemente fatigados, No importe cuanto descansen. Este agotamiento puede manifestarse como una sensación de vacío o desesperanza en algunas ocasiones, lo que dificulta su capacidad para disfrutar de actividades que antes les resultaban divertidas. La falta de energía como emocional puede llevar a una disminución en la motivación para asistir a clases o participar en actividades, hacer sus trabajos, entre otro más.

2. Rendimiento Académico Deficiente y aislamiento Social.

El síndrome de Burnout tiene muchos impactos directos en el rendimiento académico de los estudiantes. Son adolescentes propensos a perder la motivación de seguir estudiando o aprender, lo cual los estudiantes pueden experimentar una disminución en sus calificaciones debido a la falta de motivación y la incapacidad para concentrarse. Esto puede llevar a un ciclo de autoestima bajo y ansiedad, donde la presión por obtener buenos resultados se convierte en otra carga masiva de estrés. A largo plazo, esto puede afectar las oportunidades académicas y profesionales de los estudiantes.

También puede llevar a un aislamiento social. Donde los estudiantes que se sienten abrumados o presionados pueden retirarse de sus amigos y actividades sociales, lo que puede llevar a una sensación de soledad y desesperanza. La falta de apoyo social puede hacer que los estudiantes se sientan aún más atrapados en su situación, lo que puede afectar mentalmente a las personas.

3. Problemas de Salud Mental y riesgo de Comportamientos Autodestructivos.

Las personas que posiblemente padecen del síndrome de Burnout, este puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental serios, como la ansiedad y la

depresión. Lo cual los estudiantes que experimentan un estrés crónico pueden desarrollar patrones de pensamiento negativos y baja autoestima.

En algunos casos muy extremos, el síndrome de Burnout puede aumentar el riesgo de comportamientos autodestructivos, incluso en ocasiones menores puede llevar a pensamientos suicidas. Por la presión constante y la sensación de no poder cumplir con las expectativas pueden llevar a algunos estudiantes a considerar opciones como esta en algunos casos.

2.2 ELEMENTOS TEÓRICOS.

2.2.1 EL SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE PRIMER AÑO.

El síndrome de Burnout ha sido un factor muy peligroso en estudiantes de todos los niveles de doctorado en medicina, pero especialmente ha sido un problema más relevante en estudiantes de primer año, puesto que por la presión que ejercen están propensos a abandonar sus estudios como una única forma de salida de todo lo que están pasando.

Tenemos en cuenta que un estudiante universitario los presentes síntomas o indicios de Burnout podrían ser, agotamiento emocional, físico, rendimiento académico deficiente, aislamiento social, problemas de salud mental y riesgos de comportamiento.

Los primeros síndromes de Burnout los pudimos encontrar solo como "síntomas de agotamiento, y desmotivación de los estudiantes" pero debemos tener en cuenta que el síndrome no trata sobre estos factores. Aunque con el paso del tiempo se fue investigando mucho más sobre este síndrome y es por eso por lo que llegamos a las observaciones que hoy en día tenemos más claras. Sabemos que el síndrome se puede presentar en cualquier persona que este sometida a presiones, y exigencias. Los más propensos a este síndrome son los estudiantes de doctorado en medicina de primer año por que como tenemos en cuenta la carrera

es muy pesada y por esto cierto tipo de personas la decide abandonar los estudios. Haremos un apartado sobre síntomas y manifestaciones fundamentales que un estudiante de doctorado en medicina con presente síndrome de Burnout:

2.2.2 LAS MANIFESTACIONES FUNDAMENTALES.

1- Psicosomáticas: Alteraciones cardiovasculares, fatiga crónica, cefaleas, alteraciones gastrointestinales, dolores abdominales y musculares, alteraciones respiratorias y del sueño, alteraciones dermatológicas y menstruales y disfunciones sexuales.

2- Conductuales: Abuso de drogas, fármacos y alcohol, ausentismo laboral, malas conductas alimentarías, incapacidad de relajarse.

3- Emocionales: Impaciencia, deseos de abandonar los estudios y el trabajo, irritabilidad, dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, depresión, baja autoestima, falta de motivación.

2.2.3 MANIFESTACIONES MÁS COMUNES SOBRE EL SÍNDROME DE BURNOUT.

1- agotamiento físico y emocional.
2- abandono de estudios.
3- bajo rendimiento académico.

El síndrome del Burnout es común en la práctica médica, con una incidencia que va de 25 a 60%. Thomas, en una muestra representativa de casi 6,000 médicos de atención primaria en un estudio aleatorizado, mostró que los

médicos del género femenino tenían 60% más de probabilidad que los del masculino de manifestar signos o síntomas de desgaste.

En un escrito echo por Maslach y Leiter dicen que:

«por la naturaleza y la funcionalidad del cargo, hay profesiones de riesgo y de alto riesgo, siendo pocas aquellas que poseen un bajo riesgo para el síndrome de burnout».

La carrera de doctorado en medicina es una de las carreras considerada como un factor de alto nivel para que una persona presente este síndrome, por eso en este trabajo nos hemos planteado objetivos que son estudiar sobre el síndrome de Burnout y aplicar o dar a conocer posibles soluciones.

Tenemos que tener en cuenta que el síndrome no es irreversible, pero si se pueden hacer actividades que nos ayudaran a mejorar y a poder llevar mejor este síndrome, entre ellas podemos mencionar:

1- Realizar actividad física:

En la realización de actividad física lo principal que podemos hacer es, proponernos rutinas de ejercicios fáciles y prácticos, podemos quedar con amigos de salir a recrear un deporte con la finalidad de no quedarnos pensando sobre todas las cosas que están por venir o están pasando, no podemos encerrarnos en el estrés.

2- Generar encuentros con nuestros seres queridos.

El generar encuentros con nuestros seres queridos es muy importante por que estos encuentros nos ayudan a crear ciertas platicas ya sea motivacionales o poder hablar como te sientes, esto te ayudara a tener confianza en ti y tener en cuenta el apoyo de tu familia.

3- Evitar la sobrecarga de trabajo.

El evitar la sobre carga se refiere a poder coordinar nuestro tiempo con todo lo que tenemos que hacer, porque si dejamos todo a ultimo esto será una gran carga de estrés y no vamos a poder, o vamos a creer que no vamos a poder salir con todos nuestros pendientes, debemos de crearnos horarios que nos hagan sentir cómodos y nos faciliten nuestros tiempos.

Estas serian unas posibles actividades para que podemos aplicar para poder sobrellevar el síndrome, puesto que como es mencionado antes este no tiene ningún tipo de irreversibilidad, pero esto no se refiere a que nosotros no vamos a poder curarnos, esto nos sirve de motivación para poder salir adelante y poder cumplir nuestras metas, puede ser que en los estudiantes de medicina esto lo vean como algo imposible, por toda la carga que la carrera presenta, pero tienen que tener en cuenta que siguiendo recomendaciones y planes se pude superar el síndrome y todo nuestro entorno será mucho mas cómodo.

2.2.4 TIPOLOGÍA DE BURNOUT.

A la hora de analizar las magnitudes del burnout, nos encontramos con una tipología y definición múltiple, complicada y a menudo contradictoria. Desde tesis que hablan de una elevada prevalencia, llegando al 90% en algunas categorías que pasan por la cura a categorías específicas, aportando un punto de vista general. Seguidamente, nos adentraremos en el burnout entendido como proceso, y lo analizaremos y describiremos teniendo en cuenta tres fases por las que se puede producir el cansancio profesional y cómo van derivando en el fenómeno del síndrome de burnout, describiendo cada una de ellas debidamente. Además, mostraremos algunas teorías explicativas más vigentes a la actualidad. Una vez conocido el proceso, veremos también la manera cómo este burnout afecta física y mentalmente al trabajador, resaltando algunas consecuencias de mayor importancia en la actualidad en este apartado, así como también algunas relaciones que se han constatado recientemente en la literatura.

Es importante reconocer que el fenómeno del burnout se encuentra incluido en la CIE-10, Catálogo Internacional de Enfermedades, dentro de la categoría VII, dedicada a tratar trastornos que son objeto de consulta médica pero que no están atribuidos a alteración orgánica demostrable. Dentro de esta categoría, el síndrome de burnout se encuentra clasificado con el número 73, con el apelativo de "Situaciones relativas a dificultades con relación a la actividad profesional". Además, el burnout está incluido dentro de otros manuales de diagnóstico de problemas médicos. De esta manera, los profesionales médicos y las sociedades de mutuas o seguros conocen y gestionan el burnout de la misma manera que las enfermedades profesionales, facultando a los médicos a dedicar bajas o incapacidades y a las mutuas o seguros a asumir la factura.

Sobre el término Burnout, este proviene de la lengua inglesa y asume diversas connotaciones y aplicaciones en función de su origen. Sin ir más allá, es conocido el término de burnout, en la mecánica de un motor común; o también para cuando un objeto se quema con fuego. No obstante, en los últimos años y con posterioridad a la década de los sesenta, se ha producido un fenómeno bastante curioso, y es que especialistas tanto del ámbito nacional como internacional han decidido interiorizar el término, haciéndolo propio y, a la vez, dotándolo de un significado completamente distinto. El síndrome de Burnout será uno de los términos utilizados en psicología del trabajo para describir una respuesta del individuo a un conjunto de demandas psicosociales. Así han transcurrido ya varias décadas y el síndrome de Burnout posiblemente sea, hoy por hoy, uno de los términos en psicología laboral más ampliamente descritos, estudiados y utilizados, gozando de un amplio prestigio en todo el mundo. Existen numerosos estudios científicos, experimentos empíricos y literatura especializada en torno al exhaustivo análisis de este problema psicosocial en el trabajo. Y nos advierten de sus notables repercusiones sobre la salud de las personas, en todas las dimensiones: físicas, psicológicas, fisiológicas y emocionales. En la mayor parte de los casos y debido a la compleja naturaleza constructiva del Burnout, se producen cuadros combinados. Los síntomas de este síndrome no son exclusivos de este; es decir, pueden aparecer en cualquier situación laboral, personal o emocional inestable.

2.3 Definición y operacionalización de términos básicos y variables.

Variables.	Definición conceptual.	Definición operativa.	Dimensiones.	Indicadores.	Tipo.	Grupo de interés.
El agotamiento mental, debido a la sobrecarga laboral y estudiantil.	La sobrecarga laboral afecta a todos los sectores, en consecuencia, se presenta el síndrome de Burnout, y en menor grado, la generación de trastornos psicológicos, asimismo el aumento de niveles de agotamient	La sobrecarga laboral presenta el síndrome de Burnout generando trastornos psicológicos, asimismo el aumento del agotamiento físico y mental.	El síndrome de Burnout causa agotamiento emocional y mental. El síndrome de Burnout causa agotamiento emocional y mental.	• Alta presión para obtener altas calificaciones o recibir algún tipo de reconocimiento. • Ser conocido como el mejor estudiante de la clase. • Un estudiante universitario se siente con presión para ser sobresaliente en su promedio.	Cuantitativa continua. Cuantitativa continua. Cuantitativa	Estudiantes. Estudiantes. Estudiantes.

	o físico y mental como también el de insomnio.			• El estudiante se destaca académicamente para ser seleccionado en su universidad para una conferencia • Participación de un universitario en un trabajo de investigación lo cual exige mucha dedicación para ganar un premio.	discreta. Cuantitativa discreta. Cuantitativa continua.	Estudiantes. Estudiantes.
La sobrecarga académic	La sobrecarga del trabajo excesivo	La identificación de problemas,	El síndrome burnout afecta negativame	• El estudiante adolece de insomnio constante	Cuantitativa continua.	Estudiantes.

a.	para una persona puede causar en ocasiones factores como el agotamiento, fatiga, desmotivación y perdida e el interés de su trabajo. Este fenómeno puede afectar en el ámbito laboral al igual que en el ámbito académico, bajando en su rendimiento y motivaciones. Todo dependiendo de la	causas y consecuencias de este fenómeno. Evaluando su estado ya sea física y mentalmente, ya que puede haber un deterioro en su rendimiento, desmotivación, entre otros. La sensación de estar exhausto o sobreexplotado y sentimientos a un nivel inferior,	nte el desempeño académico. El síndrome burnout provoca depresión o ansiedad debido a la carga académica.	debido a la preocupación académica. • Falta de sueño causada por la sobrecarga académica • Desmotivación de parte del estudiante al estar tan sobrecargado con sus tareas. • Debido a la sobrecarga el estudiante tiende a tener un desbalance entre sus estudios y su vida social. • El estudiante muestra una ineficacia al	Cuantitativa continua. Cuantitativa discreta. Cuantitativa discreta. Cuantitativa continua.	Estudiantes. Estudiantes. Estudiantes. Estudiantes.

	persona y sus exigencias.			momento de rendir sus evaluaciones académicas.		

Nota: la tabla representa las variables a estudiar con sus indicadores correspondientes.

2.4 SISTEMA DE HIPÓTESIS.

2.4.1 CUADRO DE SISTEMA DE HIPÓTESIS.

N°	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.	HIPÓTESIS
1.	¿Cuál es el promedio de afecciones del síndrome de Burnout en los estudiantes de doctorado en medicina de primer año en el rendimiento académico y en el bienestar personal?	El promedio de estudiantes de doctorado en medicina que presentan afecciones del síndrome de Burnout en su rendimiento académico y bienestar personal es mayor a 5.
2	¿En qué porcentaje influye el	El síndrome de Burnout influye en

.	síndrome de Burnout en la salud mental de los estudiantes de doctorado en medicina de primer año?	la salud mental de los estudiantes de doctorado en medicina en un promedio mayor a 3.
3.	¿Cómo influye el síndrome de Burnout en los estudiantes de doctorado en medicina de primer año y cuáles son los factores asociados?	El síndrome de Burnout influye en un promedio mayor a 5 en los estudiantes de doctorado en medicina y los factores que están asociados son sentir presión para sobresalir en su promedio y la desmotivación por parte del estudiante al estar muy sobrecargado en sus tareas.

Nota: la tabla contiene el sistema de hipótesis de la investigación.

CAPITULO III: METODOLOGIA DE LA INVESTGIACION.

3.1 TIPO DE ESTUDIO.

La investigación descriptiva centra su atención en la monitorización y la descripción del cambio de burnout sin considerar variables. Las características sociodemográficas (edad, sexo, etc.) y académicas (tiempo de la enseñanza, actividades extraescolares) de los estudiantes pueden ser descritas. Se determinará también la incidencia y la prevalencia entre los estudiantes de primer curso de la

carrera de medicina. Según los resultados del cuestionario Maslach Burnout Inventory utilizado en nuestro estudio, el síndrome de burnout es un síndrome que presentan los estudiantes que inician su carrera médica, que mantienen niveles de estrés y cambios de humor, y agotamiento físico, confusión de personalidad aislada.

De hecho, se observan diferencias entre los componentes: agotamiento emocional donde el bornout es común y satisfacción personal estas diferencias entre estos componentes pueden explicarse por las características de la población: los médicos residentes, con cuidados, les imponen cargas pesadas, sin apenas lo que se pierde descanso, falta de remuneración por el trabajo realizado; lo cual se refleja en los altos niveles de agotamiento emocional, pero también plantea un desafío importante para que los estudiantes que planean ascender a la profesión médica tengan un buen desempeño.

Un estudio que describe el burnout en estudiantes de primer año de medicina se centra en reconocer los síntomas del burnout en este grupo particular de estudiantes, que recién comienzan su formación médica y pueden estar experimentando cierta fatiga.

Un estudio correlacional del burnout entre estudiantes de primer año de medicina busca determinar la relación entre el burnout y diversos factores asociados, como estrés académico, estrategias de afrontamiento, calidad de vida, apoyo social y recursos, otros factores que pueden afectar la aparición de este síntoma. A diferencia de los estudios descriptivos, el objetivo principal aquí no es establecer una causalidad directa sino investigar la relación entre estas variables y el golpe de bornout, sino observar asociaciones con letargo, baja identidad y bajo logro personal en los estudiantes.

Los estudiantes de medicina enfrentan desafíos importantes, como adaptarse a un nuevo entorno académico, cargas de trabajo pesadas, presiones para trabajar bien y equilibrar la vida social y personal. Aunque el síndrome de burnout se ha asociado tradicionalmente con profesionales sanitarios y estudiantes adultos.

Un estudio correlacional sobre el agotamiento de los estudiantes de medicina tuvo como objetivo investigar la relación entre el agotamiento y varios factores asociados en esta población, en lugar de intentar determinar la causalidad.

3.2 MÉTODO: ENCUESTA SOBRE SÍNTOMAS DE BURNOUT Y ANÁLISIS DE FACTORES ASOCIADOS.

La presente investigación abreva en un enfoque cuantitativo. Es decir, la investigación permite la recolección y análisis sistemático de datos, ello es esencial a la hora de ofrecer una representación objetiva y veraz de los síntomas y la prevalencia del síndrome de Burnout, así como también respecto a los factores que pueden haber estado asociados a dicho fenómeno.

Por tanto, además de los síntomas del síndrome de Burnout, hay que tener en cuenta los factores asociados que pueden incidir en el rendimiento y la vida académica de los estudiantes, en este caso de los estudiantes de primer año de medicina. Los factores asociados pueden ser, entre otros:

El contexto académico, la presión académica, bien sea una carga extrema de trabajos y de presión por determinados exámenes, tal y como podrían ser los del examen de repesca. Puede ser responsable de este fenómeno.

Estrés y Ansiedad, síntomas «hermanos» al Burnout que se generan en el contexto del ambiente docente o por actividades académicas que acaban comprometiendo el bienestar del estudiante.

Salud Mental, este fenómeno puede llevar a aquellos síntomas considerados «hermanos» al Burnout u otros de agotamiento físico y/o mental. a veces, en casos extremos, estos síntomas podrían llevar a la depresión, a la aparición de pensamientos intrusivos, etc.

La implementación de este método facilitará la medición cuantificable de las variables como el agotamiento emocional, las desmotivaciones y la reducción en la realización de trabajos, entre otros síntomas del Burnout. Además, se analizarán

factores asociados como el entorno académico, el nivel de estrés y en ocasiones casos de depresión. La naturaleza y rigurosidad cuantitativa de este enfoque permitirá una tabulación precisa y certera, posibilitando la obtención de resultados objetivos y generando una serie de recomendaciones para poder enfrentar la prevalencia del síndrome de Burnout en los individuos afectados.

Fuente especificada no válida.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.3.1 POBLACIÓN.

La población que será utilizada como objeto de estudio está constituida por los estudiantes de doctorado en medicina de los tres teóricos presenciales de la Universidad De El Salvador Facultad Multidisciplinaria Oriental de los cuales tienen una población aproximada de 300 estudiantes.

3.3.2 MUESTRA.

La muestra se determina utilizando muestreo aleatorio simple, asegurando así que toda la población estudiantil pueda participar en la investigación. Se seleccionan específicamente 35 estudiantes de cada uno de los 3 teóricos de doctorado en Medicina de modo presencial en la Universidad De El Salvador Facultad Multidisciplinaria Oriental, llegando así a un total de 120 estudiantes seleccionados.

Sera utilizado el método de muestreo aleatorio simple ya que este método asegura la representatividad de la muestra y la validez de los resultados obtenidos, ya que este permite una muestra equilibrada de las diferentes respuestas de los tres teóricos a encuestar.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS: CUESTIONARIO SOBRE SÍNTOMAS DE BURNOUT Y EVALUACIÓN DE FACTORES ASOCIADOS.

En este proyecto, se emplean encuestas de manera online a través de Google Forms para conseguir información clara, exhaustiva y precisa del síndrome de burnout en los estudiantes; este síndrome se puede conceptualizar como un estado de cansancio físico, emocional y mental como consecuencia de estar sometido a un estrés continuado y que causa un deterioro más que demostrable en la motivación, logros y salud mental de los estudiantes en general. La aplicación de un cuestionario, si bien no es un objetivo del estudio, es útil para conseguir datos de interés relativos a la magnitud del síndrome burnout y sus orígenes y efectos, los cuales van desde el cansancio emocional hasta el mal rendimiento académico y el distanciamiento emocional. La investigación se llevará a cabo con los estudiantes de primer curso del Doctorado en Medicina de la Facultad Multidisciplinaria Oriental de la Universidad de El Salvador. Los estudiantes de medicina pueden experimentar el síndrome de burnout debido a la exigencia y estrés que conlleva su formación profesional.

3.5 ETAPAS DE LA INVESTIGACIÓN.

La investigación se llevará en un periodo exacto de 5 semanas. En este marco se permitirá recopilar datos de manera eficaz para analizar la evolución del síndrome de burnout, tanto como a su vez la manera en que afecta al estudiante en un ámbito académico y laboral; este de divide en las siguientes etapas:

Etapa I: Situación Problemática.

En esta primera etapa, se inicio conceptualizando el tema y problema a indagar, en el cual se contextualiza la situación problemática de efectos del

síndrome de Burnout en la concentración, desarrollo y productividad académica de los estudiantes de primer año de doctorado en medicina, de la facultad multidisciplinaria oriental. En otras palabras, se argumentó y analizó la relevancia de esta temática de estudio. En el documento presentado se detalló el capítulo I el cual abarca objetivos, justificación, limitaciones, etc.

Etapa II: Construcción del marco teórico.

Para elaborar la siguiente etapa, se procedió a buscar y consultar en múltiples fuentes bibliográficas confiables, por ejemplo: libros, artículos, revistas, trabajos de grados, a su vez publicaciones que contengan derecho de autor y año de publicación.

La construcción de este marco teórico tiene un enfoque en aspectos de investigaciones pasadas, lo cual enriquece la metodología de esta investigación, al momento de definir elementos claves el síndrome de Burnout, el agotamiento, estrés, ansiedad, y las formas en que afecta al estudiante en su rendimiento académico y laboral.

Etapa III: Construcción de la metodología de la investigación.

En esta etapa se desarrolló la metodología de la investigación, que describe el tipo de estudio que se realizó y el método que se utilizó. Asimismo, se procedió a calcular la muestra de los estudiantes de primer año de doctorado en Medicina de la Facultad Multidisciplinaria Oriental para recolectar los datos a partir de las técnicas e instrumentos seleccionados.

Etapa IV: Trabajo de campo.

Se elaborará una propuesta de encuesta a partir de las variables definidas, la cual será sometida a revisión por parte del asesor, luego de ser aprobada será distribuida en la muestra de los tres teóricos activos y presenciales de primer año de doctorado en Medicina.

Etapa V: Análisis e interpretación de datos.

Cuando se obtengan los datos, se procederá a procesarlos y analizarlos, posteriormente se presentarán mediante tablas y gráficos que facilitan la interpretación de los datos obtenidos.

Etapa VI: Conclusiones y recomendaciones.

En esta etapa se desarrollará la formulación de conclusiones y recomendaciones fundamentadas partiendo del análisis de los resultados obtenidos a partir de la fase anterior. Las conclusiones recopilan los hallazgos principales acerca de la prevalencia del Síndrome de Burnout en estudiantes de primer año de doctorado en medicina, de la Facultad Multidisciplinaria Oriental. También se establecerán una serie de recomendaciones para lograr contrarrestar de manera una óptima la prevalencia y los factores de riesgo que genera dicha problemática.

3.6 ANÁLISIS ESTADÍSTICO.

En este análisis lo que implementaremos será como primer paso la recopilación de datos mediante ¨Google forms¨ herramienta que usaremos para recopilar la mayor cantidad de datos de los estudiantes de medicina, datos que nos proporcionan una visión mas amplia del desarrollo de la problemática entre los estudiantes de medicina.

Este proceso comienza igualmente con la recolección de datos. Con el fin de darse cuenta de lo que sucede en la investigación, uno debe primero haber podido construir los datos apropiados. Luego, limpias los datos, lo que significa eliminar errores, convertir todo al formato necesario para el rendimiento.

La forma de análisis consiste en una entrevista con diferentes posibles respuestas las cuales los estudiantes tendrán que completar en base a su experiencia en el ámbito académico en base a las cuales sacaremos las estadísticas

de las respuestas y con las cuales también podemos analizar y determinar la relación entre las variables y el problema que afrontamos.

Una vez que los datos están preparados, es hora de determinar qué análisis se realizará. En tal caso, explicar los datos de manera más rápida y sencilla, utilizando otras estadísticas descriptivas en lugar de centrarse en explicar los datos en números. más comparaciones de grupos, o si una variable cambia con respecto a otras variables, interpretar los resultados es el paso más importante de todos. En este caso, no solo nos centramos en el cálculo de números y cálculos de corte, sino en lo que esos números realmente significan en el contexto del caso específico que se está examinando.

CAPITULO IV. HALLAZGOS EN LA INVESTIGACIÓN.

4.1 Presentación y discusión de resultados.

En este capitulo se presentan los resultados obtenidos sobre ¨La prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de doctorado en medicina de primer año”. Este estudio trato de identificar cuáles son los factores asociados a síndrome, y como este síndrome puede afectar en el rendimiento académico y vida social de los estudiantes.

El análisis de datos obtenidos busco recopilar información sobre la prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de doctorado en medicina de primer año e identificar los factores asociado con este síndrome y como llega a afectar la vida social y el rendimiento académico de los estudiantes que lo presentan. También se consideran los factores del entorno como es el apoyo familiar y el optimismo de los estudiantes porque estos tambien pueden estar asociados a la aparición de este síndrome.

A través de diversos indicadores que son claves, este capitulo detalla los patrones de la prevalencia del síndrome de Burnout, cuales son las emociones y sentimientos y como pueden llegar a sentirse los alumnos que presentan este síndrome. Se analizan tambien las posibles medidas preventivas para poder prevenir estos síntomas, con el único propósito de mejorar el bienestar de los estudiantes de doctorado en medicina de primer año.

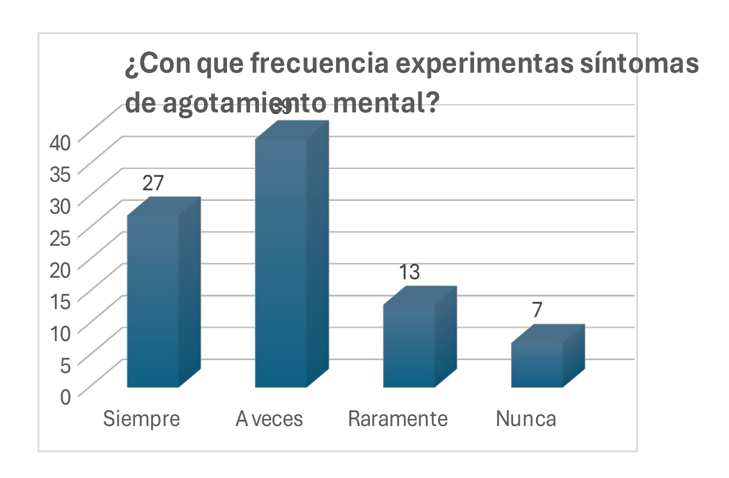
4.1.1 Análisis descriptivo de los resultados.

Resultados de encuesta de los Estudiantes. (N-1)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 1:

Resultados de la pregunta: ¿Con que frecuencia experimentas síntomas de agotamiento mental?



Nota: Resultados del indicador Grafica de elaboración propia.

Análisis: experimentar síntomas de agotamiento mental.

No obstante, podemos denotar que también un 27% siempre sufre de estos síntomas.

Podemos mencionar que esto puede derivarse de muchos aspectos como el tiempo insuficiente de sueño, problemas económicos, desgaste académico, y en algunas ocasiones puede ser ocasionado por que el estudiante también trabaje en sus tiempos libres pues en algunos casos la economía no es igual para todos y necesitan de trabajar para poder estudiar, todo esto genera un desgaste generando los síntomas de agotamiento mental.

Resultados de encuesta de los Estudiantes. (N-2)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 2.

Resultados de la pregunta: ¿De qué manera crees que el Burnout ha afectado tu rendimiento escolar o productividad en las tareas?

Nota: Resultados del indicador, Grafica de elaboración propia.

Análisis: Como se logra describir en este grafico de datos el 41% de los 100 estudiantes encuestados en esta pregunta seleccionaron "bastante" como su elección, demostrándonos que un poco mas de la cuarta parte de los estudiantes se ven afectados en su rendimiento escolar y/o en la productividad a la hora de realizar sus tareas.

Esto se puede derivar de una falta de sueño causada por la sobrecarga de tareas, actividades, exámenes y entre otras actividades académicas, las cuales afectan al estudiante para poder rendir en sus estudios.

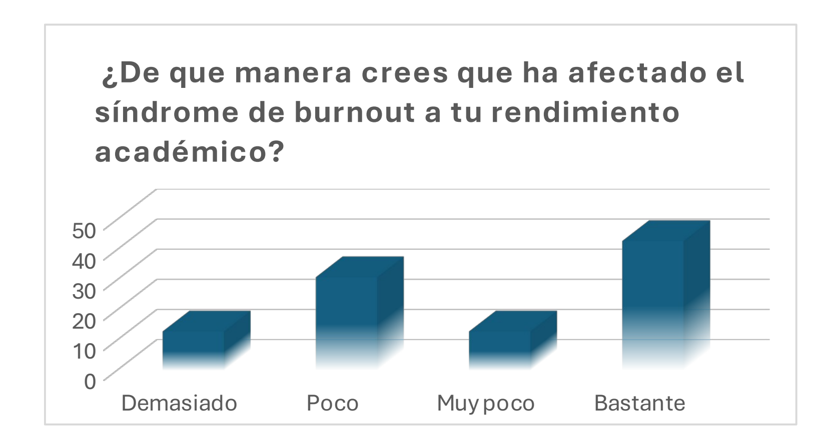
También podemos denotar que no todos pasan por lo mismo puesto que también un 33% de los estudiantes seleccionaron "poco", lo cual nos dice que estos estudiantes no suelen sentirse muy afectados en su rendimiento debido a esto, pero si un poco lo cual no deja de ser agravante por el simple hecho que el agotamiento siempre nos puede llegar a afectar en nuestro rendimiento como a su vez en nuestra salud físico-mental.

Resultado de encuesta de los estudiantes. (N-3)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 3:

Resultados de la pregunta: ¿De qué manera crees que ha afectado el síndrome de burnout a tu rendimiento académico?



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

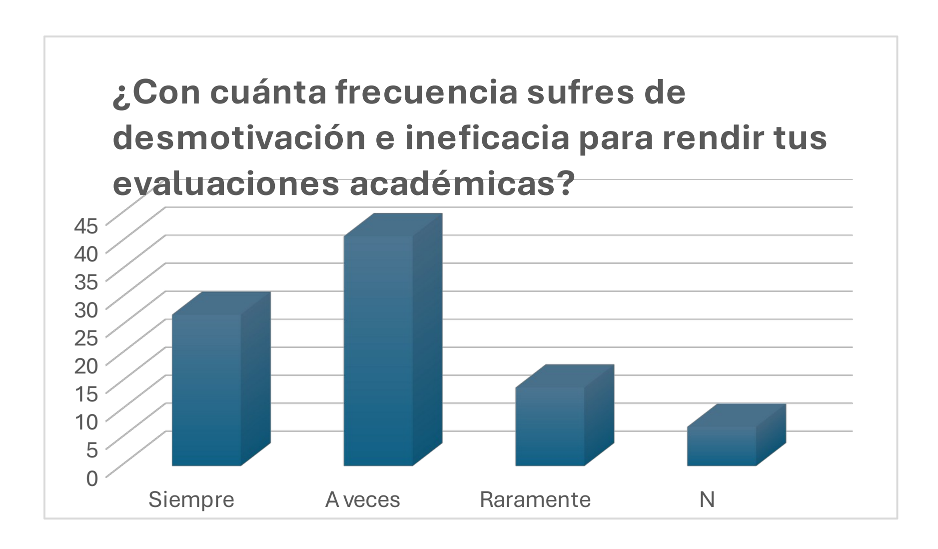
Análisis: El síndrome de burnout impacta en el desempeño de los estudiantes de medicina de diversas formas. Según la gráfica, la mayoría de los encuestados eligió la opción "bastante", indicando que al menos el 40% considera que el síndrome de burnout afecta significativamente su desempeño, causándoles estrés, desmotivación y la tentación de abandonar su carrera. No obstante, un 30 % de los encuestados considera que el impacto en su rendimiento académico ha sido mínimo, aunque podrían verse afectados en un futuro. Por otro lado, el 20% asegura que sus estudios han sido afectados, mientras que solo el 10% afirma no haber tenido una gran repercusión en su desempeño académico.

Resultado de la encuesta de los estudiantes. (N-4)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 4:

Resultados de la pregunta: ¿Con que frecuencia sufres de desmotivación e ineficacia para rendir tus evaluaciones académicas?



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

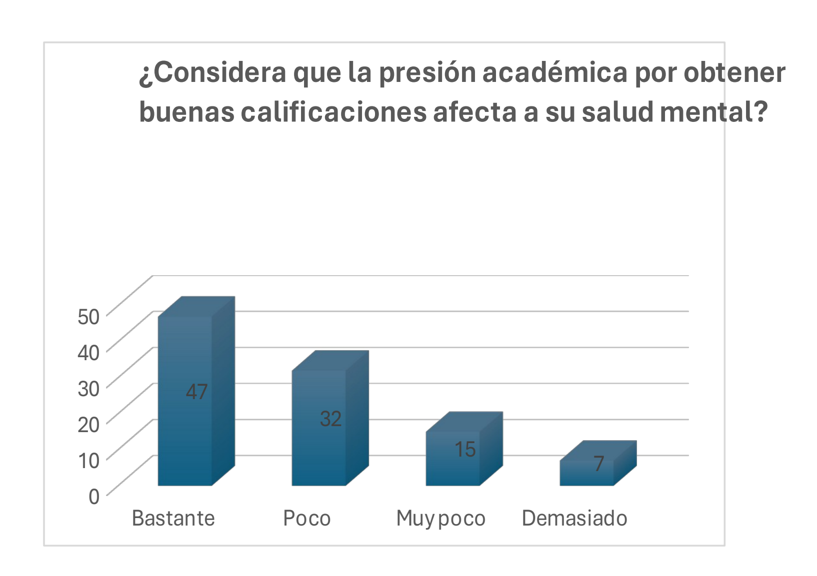
Análisis: Según los datos analizados, el 27% de los encuestados de los e experimenta desmotivación y eficacia al realizar sus evaluaciones, lo que afecta su desempeño académico obteniendo malas calificaciones. Esto conduce a niveles de estrés, fatiga y ansiedad, generando un sentimiento de tristeza que puede desencadenar el síndrome de burnout. Además, el 41 % experimenta desmotivación ocasionalmente, lo que puede afectar sus calificaciones en algunas evaluaciones y causarles estrés. Solo el 10% nunca ha experimentado desmotivación, posiblemente debido a sus métodos de estudio que le ayudan a evitar el síndrome de burnout. En cambio, el 27% raramente sufre de desmotivación.

Resultado de la encuesta de los estudiantes. (n-5)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 5:

Resultados de la pregunta: ¿Considera que la presión académica por obtener buenas calificaciones afecta a su salud mental?



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

Análisis: Como podemos observar más del 50% voto en la respectiva encuesta ´´bastante´´ lo cual es muy alarmante, así pues, el panorama descrito demuestra que la presión académica influye en los alumnos de manera significativa, pero, sin embargo, no todos los ven de la manera igual podemos observar que una gran parte también voto que afectaba poco y muy poco en el estado de salud mental esto se puede deber a que no todos somos iguales y que posiblemente estas personas las cuales se les dificulta estén pasando por ciertos periodos complicados en sus vidas.

Nos parece que el hecho de que la mayoría lo califique de significativa ("bastante") es una seria señal a la comunidad de las autoridades educativas, los maestros y las familias también tener en cuenta que hay un porcentaje que voto demasiado lo cual nos daría a entender que este porcentaje de estudiantes se pueden encontrar en su límite ya casi al borde del colapso lo cual representa un grave peligro al bienestar emocional del individuo.

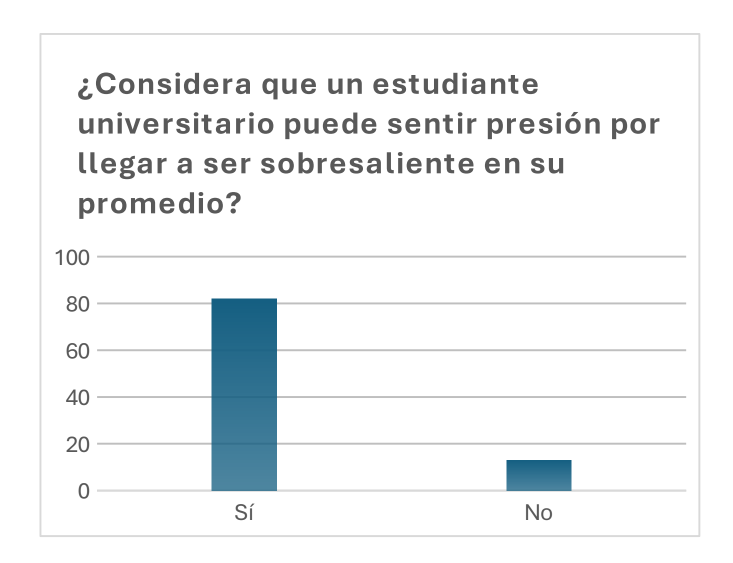
Como sabemos el buscar siempre un buen resultado normalmente hace que los estudiantes en este caso de medicina terminen dándole mas prioridad a estos que a su salud mental lo cual termina siendo perjudicial para el estudiante.

Resultado de encuesta de los estudiantes. (N-6)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 6:

Resultados de la pregunta: ¿Considera que un estudiante universitario puede sentir presión por llegar a ser sobresaliente en su promedio?



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

Análisis: Como se puede notar en esta encuesta, los resultados indican que existe una avasalladora del 80 % de los encuestados que considera que casi todos los estudiantes de la universidad alguna vez sienten la necesidad de mejorar su promedio.

Esto no es para nada extraño. En el contexto de educación y empleo, el promedio es un enfoque recurrente y el hecho de que yo estaré manteniendo el sistema endocrino en ambos para logro o éxito crea una presión que es para cada individuo respecto a la competencia. Es por esto que consideramos que esta abrumadora mayoría es preocupante ya que se ve que hay un problema con la sociedad.

Si se dice que esta presión puede ser favorable, es en el sentido de que las dificultades estimulan al estudiante a trabajar en su disciplina y enfoque; sin embargo, puede ser un factor debilitante para el bienestar emocional y mental de

un individuo la presión es provocada o exacerbada principalmente por factores exógenos; por ejemplo, hay una presión para conformarse a un objetivo de rendimiento promedio, que es una faceta principal de toda educación y empleo, y mi relación con otros crea una cultura de presión y presión personal para sobresalir o tener éxito.

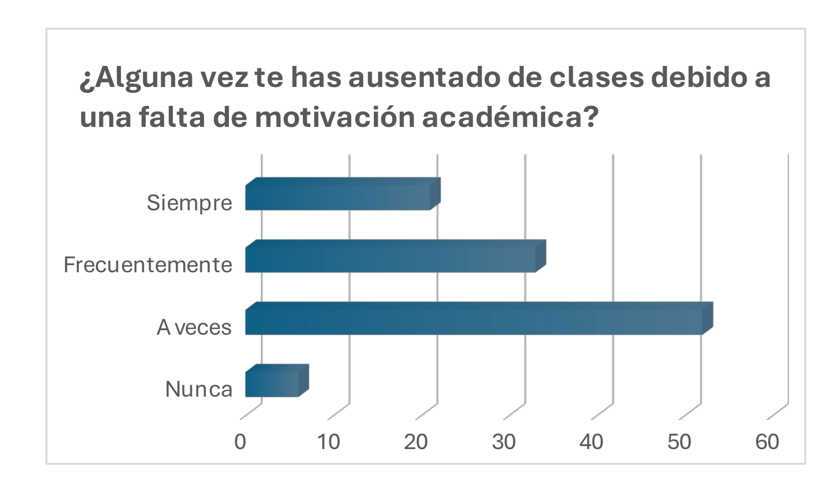
Creemos que esta abrumadora mayoría es preocupante porque muestra que hay problemas asociados con el sistema educativo. Una de las razones por las cuales este tipo de problema surge para muchos estudiantes es por la presión desagradable con la que tienen que conformarse. La presión también proviene de dentro y siempre hay una demanda de impresionar a los empleadores o conformarse con las exigencias de los padres. La restante minoría, el 20 por ciento, por otro lado, podría no estar sintiendo esta presión por varios factores o razones; podrían tener una perspectiva más holística sobre cómo lograr su objetivo y, por lo tanto, no les importa el promedio o simplemente tienen un mejor manejo del estrés.

Resultado de encuesta de los estudiantes. (N-7)

En la siguiente encuesta se presentan los resultados obtenidos referente.

Ilustración 7:

Resultado de la pregunta: ¿Alguna vez te has ausentado de clases debido a una falta de motivación académica?



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

Análisis: La opción más utilizada por parte de los estudiantes es la de A veces con un porcentaje del 52% de los estudiantes. Este porcentaje significativo (52) refleja una tendencia negativa hacia la falta de motivación para ir a la universidad.

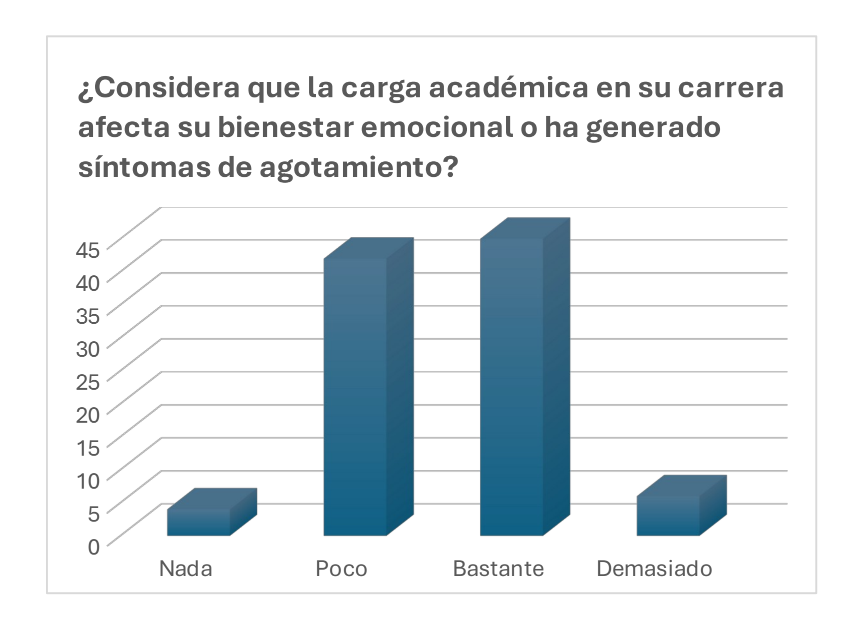
Se podría inferir que a veces el 52% de los estudiantes que no se han presentado a sus clases debido a la falta de motivación podrían estar teniendo síntomas del síndrome de burnout como el agotamiento emocional. Sin embargo, el 48% restante faltan más frecuentemente a sus clases debido al agotamiento mental, sobre carga académica o nivel de estrés alto. Esto quiere decir que probablemente ya hayan adquirido el síndrome de burnout.

Resultado de encuesta de los estudiantes. (N-8)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta referente al indicador: Debido a la sobrecarga el estudiante tiende a tener un desbalance entre sus estudios y su vida social.

Ilustración 8:

Resultado de la pregunta: ¿Considera que la carga académica en su carrera afecta su bienestar emocional o ha generado síntomas de agotamiento?



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

Análisis: La opción más utilizada por parte de los estudiantes es la de bastante con un porcentaje de 45% de los estudiantes. Este porcentaje significativo (45) refleja una tendencia negativa hacia la carga académica.

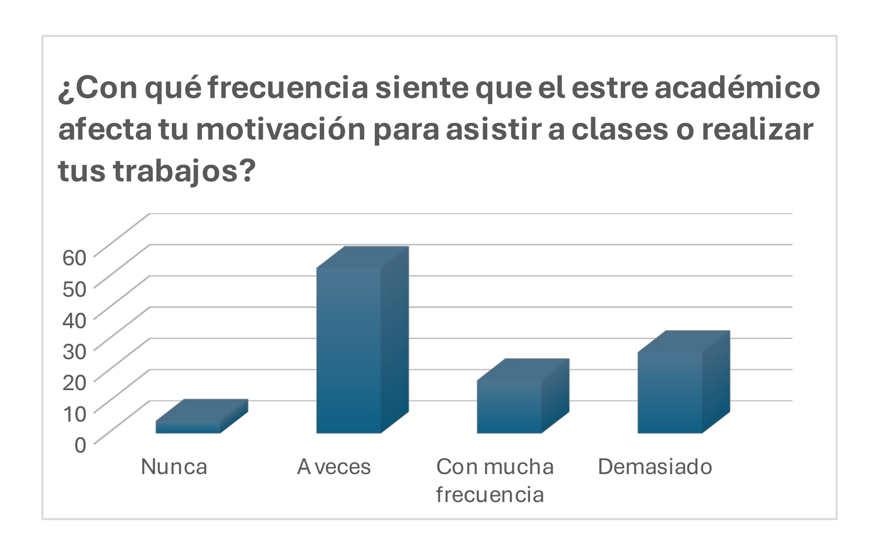
Se podría inferir que el 45% de los estudiantes ha tenido estrés alto desde que entró a su carrera y está a provocado cansancio mental por parte de la sobre carga académica y esta afecta bastante a s estado de humor. Por otra parte, hay un 42% restante que dice que la carga académica los afecta nada más un poco. También hay un pequeño grupo que opinan que la carga académica los ha afectado demasiado y esto los lleva a cambios de humor severos y también a agotamiento mental. Y también otro pequeño grupo que dice que su humor no se ve afectado para nada.

Resultado de la encuesta de los estudiantes. (N-9)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 9:

Resultado de la pregunta: ¿Con que frecuencia sientes que el estrés académico afecta tu motivación para asistir a clases o realizar tus trabajos?



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

Análisis: La opción más utilizada por parte de los estudiantes es la de "A veces "con un porcentaje del 53% de los estudiantes. Este porcentaje significativo (53) refleja una tendencia negativa hacia la falta de motivación para ir a la universidad por culpa de la presión que esta causa.

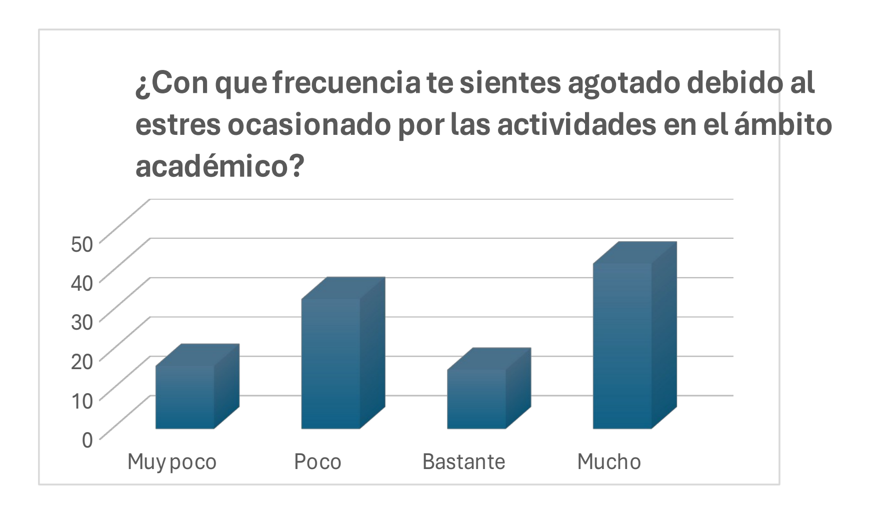
Se podría inferir que el 53% de los estudiantes que A veces falta a sus clases están teniendo una desmotivación por el estrés que esta les causa. Por otra parte, la otra opción más votada es la de "demasiado" con un porcentaje de 26% que dice que el estrés académico les hace perder la motivación al realizar sus trabajos o asistir a sus clases. Siguiéndole la siguiente opción más votada fue la de "con mucha frecuencia" que comentan que faltan y les afecta con más frecuencia este síndrome. Por último, la opción menos botada fue la de nunca con un porcentaje de 4% de los estudiantes que comentan que no tienen este problema.

Resultado de la encuesta de los estudiantes. (N-10)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 10:

Resultado de la pregunta: ¿Con que frecuencia te sientes agotado debido al estres ocasionado por las actividades en el ámbito académico**?**



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

Análisis: La gran mayoría del estudiantado parecen estar experimentando un considerable nivel de agotamiento por el estrés académico, un 58.82% de los

encuestados dicen sentirse “Mucho” o “Bastante” agotados, lo cual sugiera que más de la mitad de los estudiantes luchan con una gran carga de estrés, un 35% dicen sentirse “poco” o “muy poco” agotados, esto nos indica que, aunque algunos estudiantes no se sientan muy afectados, el estrés académico si es un problema común en los estudiantes.

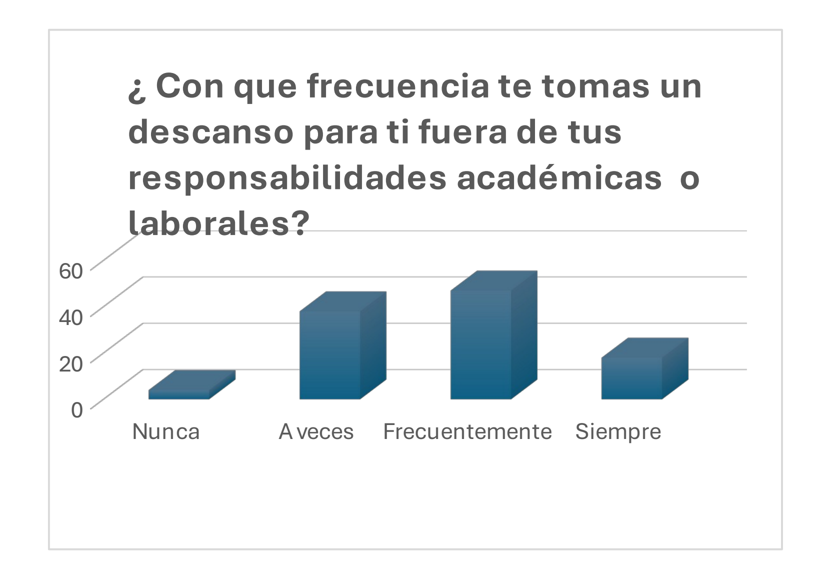
Resultado de la pregunta:

Resultado de la encuesta de los estudiantes. (N-11)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 11:

Resultado de la pregunta: ¿Con que frecuencia te tomas un descanso para ti fuera de tus responsabilidades académicas o laborales?



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

Análisis: Este gráfico muestra la percepción de las encuestas por el autocuidado y su manejo por el tiempo de sus responsabilidades de estudios. Podemos decir que la mayoría de los estudiantes que se caiga “con frecuencia” nos indica que las encuestas dan a conocer su importancia de el descanso adecuado. Esto quiere decir que podemos encontrar el equilibrio con nuestras responsabilidades y su propio bienestar.

Sin embargo, una alta tasa de respuesta de “a veces” puede indicar que hay grupos que siempre hacen sacrificios por la autosuficiencia. También hay muchos participantes a los que les resulta difícil priorizar los descansos regulares, esto se debe a su sobrecarga académica o mala gestión del tiempo. Su baja tasa de respuesta “siempre” indica que pocos estudiantes son capaces de incorporar la recreación a su rutina diaria, por lo que su cultura quiere enfatizar más actividades rutinarias para maximizar el bienestar.

El grupo que responde “nunca” es más pequeño, pero sigue siendo relevante, porque sugiere que hay personas que no se priorizan o no tienen tiempo para descansar.

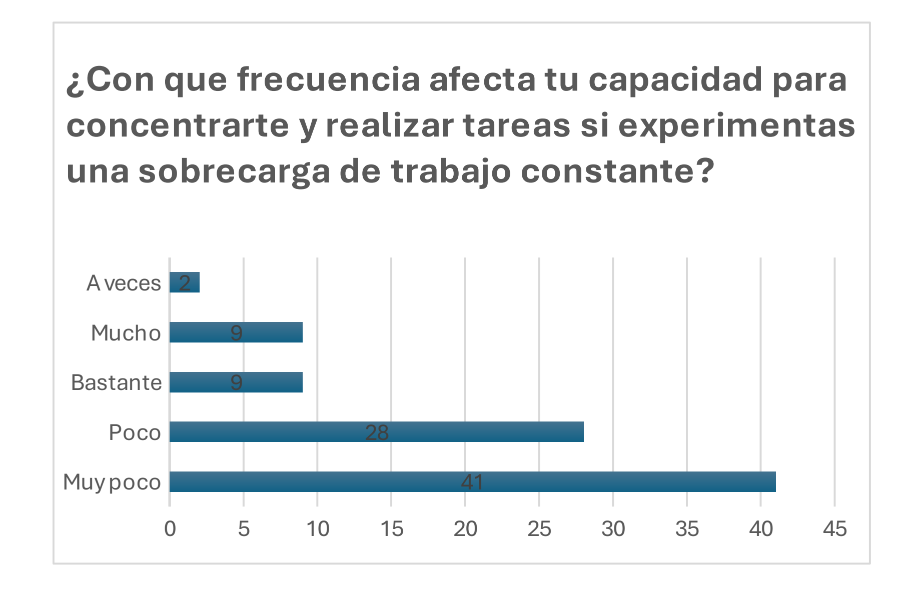
Esto puede ser una señal de advertencia de posibles problemas de estrés crónico o agotamiento.

Resultado de la encuesta de los estudiantes. (N-12)

En la siguiente ilustración se presentan los resultados obtenidos de la encuesta.

Ilustración 12:

Resultado de la pregunta: ¿Con que frecuencia afecta tu capacidad para concentrarte y realizar tareas si experimentas una sobrecarga de trabajo constante?



Nota: Resultado del indicador, grafica de elaboración propia.

Análisis: Esto refleja el potencial de un mayor estrés y agotamiento entre los estudiantes.

La grafica representa la mayoría de las personas que se les hizo la encuesta lo que les resulta muy difícil tener una concentración muy baja a la sobrecarga académica, estas pueden ser las principales causas de las respuestas “muy poco” o “un poco”. Esto nos da a conocer el impacto negativo sobre el estrés de su desempeño. Son muy pocas las personas que tienen muy excelente su concentración, por lo que sucede a mejores condiciones de poder afrontar su estrés.

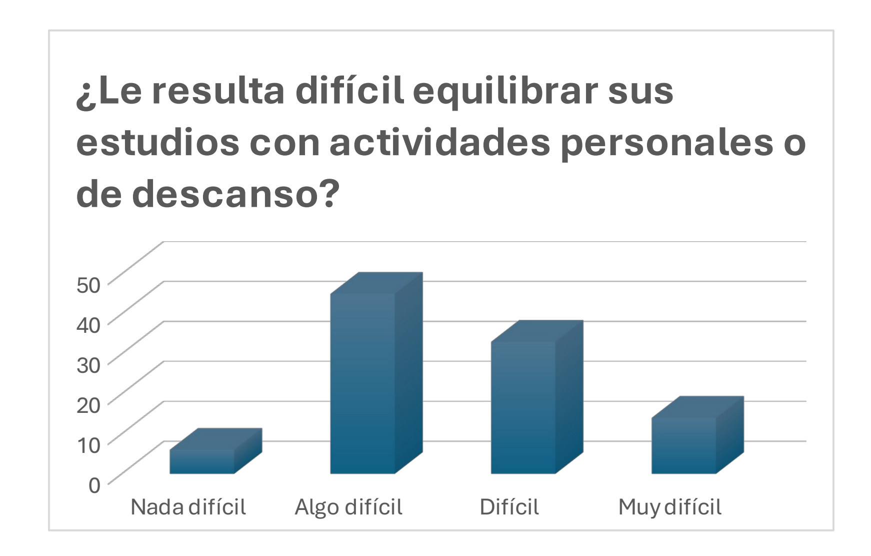
Los resultados de el tiempo o sus técnicas de relajación la grafica las puede mostrar que la mayoría de las personas tienen muchas complicaciones para poder tener una buena concentración debió a la baja sobrecarga academica, estas respuestas nos ayudan siendo “Muy poco” o “Poco”

Resultados de encuesta de los Estudiantes (N-13)

En la siguiente ilustración se muestran los resultados obtenidos en la encuesta.

Ilustración

Resultados de la pregunta ¿Le resulta difícil equilibrar sus estudios con actividades personales o de descanso? por los Estudiantes:



Nota: Resultados del indicador, grafica elaboración propia.

Análisis: Como se nos muestra en la gráfica de datos anterior, que de las 100 personas que respondieron la encuesta, nos muestra que del 100% de las personas que respondieron, más del 45% de las personas tienden a dificultar mantener un equilibrio en sus estudios con actividades personales o de descanso.

Entonces podemos decir que el 45% de las personas son propensas de no mantener un equilibrio en su vida personal o descanso, al igual que sus actividades académicas. Podemos mencionar que es debido a ciertas cualidades o dificultades en las personas, como en casos que se les dificulta adaptarse a las enormes cargas académicas que se le son encargadas, también algunas personas no pueden mantener un orden debido a sus técnicas de estudio o la forma en que tienen sus horarios, unos para estudiar, otros para descansar y en algunos casos trabajar.

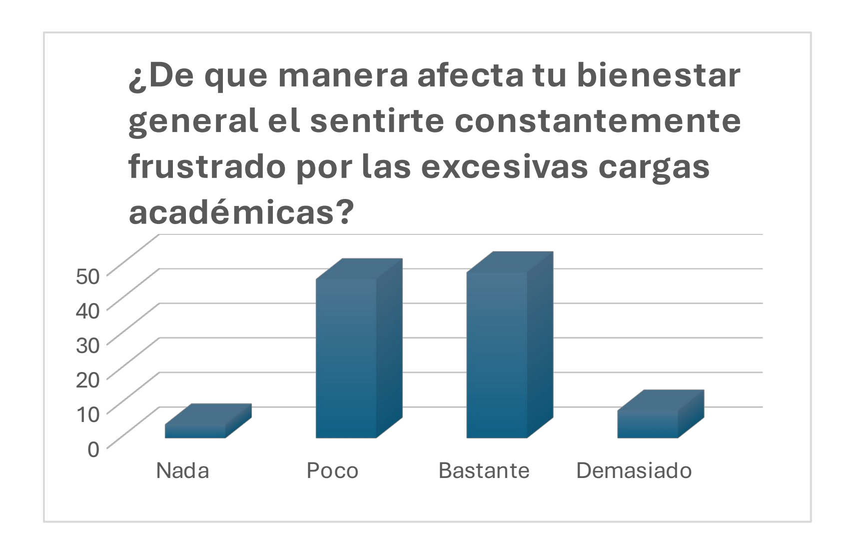
Podemos mencionar también que en algunos casos, cierta cantidad de personas trabajan y esto es para poder mantenerse económicamente o por ayudar a sus familias con los pesos económicos, es una buena manera de ganar experiencias pero es difícil ser estudiante mas al nivel universitario y tener un trabajo de medio-tiempo o tiempo-completo, porque se les encargan trabajos o actividades académicas de mucha importancia y las exigencias laborales que se les pide al trabajar, ocasionando cortos tiempos de descanso o menos tiempo de estudio.

Resultados de encuesta de los Estudiantes (N-14)

En la siguiente ilustración se muestran los resultados obtenidos en la encuesta.

Ilustración

Resultados de la pregunta ¿De qué manera afecta tu bienestar general el sentirte constantemente frustrado por las excesivas cargas académicas? Por los Estudiantes



Nota: Resultados del indicador, grafica elaboración propia.

Análisis: Como se nos muestra en la gráfica de datos anterior, que de las 100 personas que respondieron la encuesta, nos muestra que del 100% de las personas que respondieron, más del 48% de las personas tienden a sentirse frustrados por las excesivas cargas académicas y en casos afectar su bienestar personal.

Entonces podemos decir que el 48% de las personas son propensas a sentirse frustrados por las excesivas cargas académicas que se les son encargadas y que posiblemente afecten su bienestar personal. Podemos mencionar que el frustramiento que tienden a tener las personas es debido a las cargas de trabajo que se les encargan a los estudiantes, posiblemente por el corto tiempo de entrega o porque son difícil de realizar, también por la presión de los exámenes y posiblemente por obtener una mala nota, ocasionando frustrarse y posiblemente afectando el bienestar personal de las personas.

El estar constantemente frustrado debido a los posibles problemas mencionados, no es sano del todo ya que esto puede ocasionar problemas no solo personalmente también sociales, familiar, entre otros. Ya que una persona frustrada tiende a enfadarse y culpar al mundo por sus problemas y en ocasiones tener discusiones con amigos o familia, prolongando estar solo y a futuro perjudicar su bienestar personal ya que no cuenta o no quiere contar con la ayuda de nadie debido a los problemas ocasionados por su frustración.

4.2 PRUEBA DE HIPOTESIS.

4.2.1 El promedio de estudiantes de doctorado en medicina que presentan afecciones del síndrome de Burnout en su rendimiento académico y bienestar personal es mayor a 6.

Pregunta de investigación: ¿Cuál es el promedio de afecciones del síndrome de Burnout en los estudiantes de doctorado en medicina de primer año en el rendimiento académico y en el bienestar personal?

Hipótesis nula (H0): El promedio de estudiantes de doctorado en medicina que presentan afecciones del síndrome de Burnout en su rendimiento académico y bienestar personal es menor a 5.

Hipótesis alternativa (H1): El promedio de estudiantes de doctorado en medicina que presentan afecciones del síndrome de Burnout en su rendimiento académico y bienestar personal es mayor o igual a 5.

$H_0 : \mu < 5$

$H_1 : \mu \geq 5$

Prueba: mediante un T-tes, usamos prueba t-tes puesto que no conocíamos la desviación y gracias a los resultados de la tabla vía Excel, y el valor S, se obtuvo mediante operaciones de Excel.

Formula:

$$t=\frac{\overline{X}-\mu}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

$$t=\frac{\overline{5.81}-5}{\frac{1.21}{\sqrt{100}}}$$

t = 6.69

Asignación de valor: p-valor seria 1 y al estar bajo la cola derecha su complemento es 0.

La hipótesis nula es rechazada por que se dice menor a 5, y el resultado nos dio mayor a 5.

Los resultados de este estudio demuestran que el síndrome de Burnout tiene un impacto notable en los estudiantes de medicina de primer año. Se tiene un promedio muestral de 5.81, el cual es superior al valor hipotético de 5, se demuestra que la mayoría de los estudiantes son víctimas de estrés, y agotamiento mental, síntomas vitales del síndrome de Burnout, estos síntomas afectan su rendimiento académico ya que la carga académica en un programa tan exigente como en el doctorado en medicina pueden llegar a intensificar tales síntomas

4.2.2 El síndrome de Burnout influye en la salud mental de los estudiantes de doctorado en medicina en un promedio mayor a 3.

Pregunta de investigación: ¿En qué porcentaje influye el síndrome de Burnout en la salud mental de los estudiantes de doctorado en medicina de primer año?

Hipótesis nula (H0): El síndrome de Burnout influye en la salud mental de los estudiantes de doctorado en medicina en un promedio menor a 3.

Hipótesis alternativa (H1): El síndrome de Burnout influye en la salud mental de los estudiantes de doctorado en medicina en un promedio mayor o igual a 3.

$H_0 : \mu < 3$

$H_1 : \mu \geq 3$

$$t = \frac{\overline{X} - \mu}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{2.38 - 3}{\frac{1.01}{\sqrt{100}}}$$

$t = 6.13$

Asignación de valor: $p - valor$:1

En el estudio se profundizo en el impacto del síndrome de Burnout en la salud mental de los estudiantes de medicina de primer año, teniendo en cuenta que el promedio de influencia sería menor a 3 (hipótesis nula) o igual a mayor a 3 (hipótesis alternativa). Los resultados mostraron un promedio muestral de 2.38, lo que indica que, en promedio, la influencia del síndrome de Burnout en lo que es la salud mental no llega a alcanzar el umbral de 2.38, lo cual nos indica que, en promedio, la influencia que posee el síndrome de Burnout en la salud mental no llega a alcanzar el umbral de 3. Lo cual al momento de aplicar la formula con tal de calcular el valor t, se obtiene un resultado de 6.13.

4.2.3. El síndrome de Burnout influye en un promedio mayor a 5 en los estudiantes de doctorado en medicina y los factores que están asociados son sentir presión para sobresalir en su promedio y la desmotivación por parte del estudiante al estar muy sobrecargado en sus tareas.

Pregunta de investigación: ¿Cómo influye el síndrome de Burnout en los estudiantes de doctorado en medicina de primer año y cuáles son los factores asociados?

Hipótesis nula (H0): El síndrome de Burnout influye en un promedio menor a 5 en los estudiantes de doctorado en medicina y los factores que están asociados son sentir presión para sobresalir en su promedio y la desmotivación por parte del estudiante al estar muy sobrecargado en sus tareas.

Hipótesis alternativa (H1): El síndrome de Burnout influye en un promedio mayor o igual a 5 en los estudiantes de doctorado en medicina y los factores que están asociados son sentir presión para sobresalir en su promedio y la desmotivación por parte del estudiante al estar muy sobrecargado en sus tareas.

$H_0 : \mu < 5$

$H_1 : \mu \geq 5$

$$t = \frac{\overline{X} - \mu}{\frac{S}{\sqrt{n}}}$$

$$t = \frac{18.34 - 5}{\frac{5.1}{\sqrt{100}}}$$

$t = 26.1$

Asignación de valor: $p - valor : 1$

En el estudio se llegó a investigar el cómo el síndrome de Burnout influye en los estudiantes de doctorado en medicina de primer año e investigar cuáles son sus factores asociados a tal impacto. Se llegaron a trabajar en dos hipótesis, la hipótesis nula afirma que el síndrome de Burnout llega a influir en el promedio menor a 5 y también que los factores relacionados son el sentir presión para sobresalir y la desmotivación debido a la sobrecarga académica, mientras que en la hipótesis alternativa plantea que la influencia es ya sea mayor i igual a 5.

En el análisis se muestra un promedio de 18.34, que está arriba del valor planteado por la hipótesis nula, en el valor t se obtuvo un resultado de 26.1. el valor P asociado al valor t es de 1, lo cual nos dice que la probabilidad de llegar a obtener un valor t tan bajo de la hipótesis nula es bastante improbable o nula, por lo tanto, se rechaza dicha hipótesis.

CAPITULO V: CONCLUSIONES/ RECOMENDACIONES.

5.1 Conclusiones.

El presente trabajo de investigación nos permitió analizar como el síndrome de burnout afecta directamente a los estudiantes en sus estudios, vida cotidiana y vida social revelando que este fenómeno es una respuesta directa a las altas demandas académicas, la sobre carga de tareas y la presión constante por el rendimiento y la inexistencia de un método para tener un control sobre el estrés. El burnout o más conocido como el síndrome del trabajar quemado caracterizado por el agotamiento físico-mental, despersonalización y una sensación de baja eficiencia personal, gracias a las pruebas que hicimos nos dimos cuenta de que el síndrome de burnout impacta no solo en el desempeño académico, sino también en la salud mental emocional y física de los estudiantes.

Entre los principales factores que identificamos que es causante del síndrome de burnout es “la sobrecarga de trabajo”, “La falta de apoyo o motivación” y la ausencia de un equilibrio adecuado entre las actividades académicas y el descanso. Estos elementos contribuyen en gran medida en general un alto grado de estrés crónico que esta causa una disminución en la motivación, afecta a las relaciones interpersonales y puede conducir en casos graves a problemas como la ansiedad, la depresión e incluso la deserción escolar.

Los resultados obtenidos destacan la importancia de reconocer el síndrome de burnout como un problema y adoptar medidas sobre cómo tratarlo es importante que las instituciones empiecen a fomentar un ambiente de aprendizaje saludable, donde los estudiantes tengas acceso a programas de apoyo y a actividades extracurriculares que les ayuden a gestionar las exigencias académicas.

En conclusión, podemos decir que abordar el síndrome de burnout en estudiantes universitarios requiere un enfoque integral que involucre a las instituciones educativas, los docentes, las familias y a los mismos estudiantes. Este síndrome puede ser tratado solo a través de estrategias efectivas de prevención y Inter versión y promoción del bienestar emocional será posible garantizar que los estudiantes universitarios logren su desarrollo académico y personal sin comprometer su salud ni su calidad de vida.

5.2 Recomendaciones.

A partir de los hallazgos de la presente investigación se elaboraron una serie de recomendaciones que culminan con la propuesta con la finalidad de disminuir el porcentaje de afectación del Síndrome de Burnout en los estudiantes de primer año de Doctorado en Medicina en el proceso académico de la Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria Oriental.

- Reconocer los síntomas del Burnout; para los estudiantes es crucial reconocer e identificar las señales tempranas de Burnout como los síntomas del cansancio extremo, despersonalización o la falta de logro personal por lo cual se recomienda que hablen abiertamente con mentores, docentes, compañeros sobre el estrés o incluso buscar ayuda profesional si se llegan a detectar estos síntomas.

- Gestión del tiempo y prioridades; para los estudiantes de primer año de doctorado en medicina implica saber equilibrar sus responsabilidades ya sean académicas, familiares, clínicas o personales, esto se puede llevar a cabo estableciendo metas alcanzables usando herramientas de planificación y evitando la multitarea pues enfocarse en una tarea a la vez ayuda en la productividad y rendimiento reduciendo el estrés.

- Fomentar el autocuidado; cuidar el bienestar físico y emocional es esenciales para prevenir el burnout se puede lograr con un descanso adecuado de al menos 7-8 horas por noche, también realizando ejercicio regularmente y manteniendo una alimentación equilibrada con horarios regulares entre comidas.

- Crear una red de apoyo; el aislamiento y la soledad pueden exacerbar los síntomas de burnout, conectar con compañeros en grupos de estudio o en la participación de actividades es una red importante de apoyo como a su vez buscar mentores como docentes o estudiantes avanzados que brinden una orientación y apoyo emocional al individuo, sin omitir el apoyo familiar, la comunicación con las personas cercanas ayuda a aliviar la carga emocional de las personas.

- Establecer límites saludables; aprender a decir “no” es muy importante para no asumir más responsabilidades de las que se puedan manejar, limitar las horas de estudio sería un buen inicio puesto que se pueden dejar tiempo para hobbies o incluso realizar actividades que no tengan que ver con la medicina, también podemos mejorar esto reduciendo la presión externa reconociendo que es normal no ser perfecto y demostrando que el progreso es más fundamental que la perfección.

- Fomentar una mentalidad de crecimiento; cambiar la percepción del fracaso y el estrés puede ayudar a los estudiantes a adaptarse mejor en el ámbito académico, aceptar los errores y verlos como oportunidades de aprendizaje en vez de fracasos, también reflexionar sobre los logros obtenidos por minuciosos que sean.

5.2.1 Propuesta.

La propuesta se elaborará de la siguiente manera:

- Primero se realizará una retroalimentación sobre el síndrome de Burnout en un proceso de forma generalizada a su vez como afecta a los estudiantes de primer año del doctorado en medicina con la finalidad deber como se ven afectados en su rendimiento y como sobrellevan el problema con sus experiencias.
- Posteriormente, se iniciará con la propuesta metodológica denominada; "Disminución del porcentaje de afectación del síndrome de Burnout en los estudiantes de primer año de Doctorado en Medicina en el proceso académico de la Universidad de El Salvador Facultad Multidisciplinaria Oriental." La cual será distribuida en un lapso de 4 semanas observando el desarrollo y mejoría en el rendimiento de los estudiantes en base a los cambios debido a las recomendaciones brindadas.

TÍTULO DEL CURSO: SÍNDROME DE BURNOUT.

I. Generalidades.

Dirigido a:	**Los estudiantes de primer año de doctorado en medicina, de la Universidad de El Salvador, facultad Multidisciplinaria Oriental.**
Duración:	5 semanas.
Modalidad:	Combinación de sesiones presénciales y actividades en línea.
Horas semanales:	4 horas.
Distribución:	2 sesiones de 2 horas por semana.
Total, de horas:	20 horas.

Nota: Tabla que contiene los datos de la distribución de la propuesta.

Recursos necesarios

- ✓ Computadoras o tabletas con acceso a internet
- ✓ Plataforma como Google classroom y acceso a herramientas digitales.

II. Descripción del curso

Este programa está dirigido a estudiantes de primer año de doctorado en medicina como método aprendizaje y gestión sobre el síndrome de burnout y cómo influye los entornos con mucha exigencia académica y laboral.

Este curso te ayudará a identificar y manejar el burnout, aprender a cuidarse mejor y encontrar un equilibrio entre los estudios y el bienestar. Mediante hábitos que fortalece la capacidad para enfrentar los desafíos emocionales y carga académica.

III. objetivos

Objetivos generales.

- ✓ Identificar si el síndrome de Burnout es el factor o causa principal por la cual algunos estudiantes de doctorado en medicina de primer año deciden abandonar sus estudios.

- ✓ Analizar la prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de doctorado en medicina de primer año y conocer sus síntomas e impacto que estos tienen en los estudiantes

Objetivos específicos

- ✓ Estudiar el síndrome de burnout y proponer medidas de prevención y manejo del control del estrés en los estudiantes de primer año de doctorado en medicina.

- ✓ Determinar la incidencia del síndrome de Burnout en el rendimiento académico de los estudiantes de doctorado en medicina de primer año.

IV. Contenidos y actividades por semana

Semana 1: exploración sobre el síndrome de burnout

En esta primera semana los estudiantes se someterán a charlas donde se les explica que es el síndrome de Burnout y también se les enseñaran actividades para aprender a controlar este síndrome.

Semana 1 Clase 1: introducción al síndrome de burnout

Objetivo: Identificar si el síndrome de Burnout es el factor o causa principal por la cual algunos estudiantes de doctorado en medicina de primer año

Temas:

- ✓ ¿Que es el síndrome de burnout?
- ✓ Las 3 dimensiones que tiene el síndrome de burnout agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización persona.
- ✓ Los factores de riesgo que contrae el síndrome de burnout

Actividad: búsqueda e investigación sobre el síndrome de burnout

Tarea: Presentar un resumen sobre que es el síndrome de burnout

Semana 2 Clase 2: Causas del síndrome de burnout en el contexto académico

Temas: Factores que favorecen al síndrome de burnout

- ✓ Factores como la carga académica favorecen al síndrome de burnout
- ✓ La personalidad y las expectativas propias en el desarrollo del burnout

Actividad:

- ✓ Realiza un diagnóstico personal: has anotaciones sobre tus principales fuentes de estrés y reflexiona sobre como cada uno contribuye al agotamiento.

Semana 3 Clase 3.

Tema: La Importancia del Sueño en la Prevención del Burnout.

Objetivo: El ciclo del sueño y su relación con el rendimiento académico y la salud emocional.

- ✓ Consejos para mejorar la calidad del sueño: crear un ambiente propicio para descansar.

Consecuencias de la falta de sueño en el rendimiento académico y la salud mental.

- ✓ El ciclo del sueño y su relación con el rendimiento académico y la salud emocional.
- ✓ Consejos para mejorar la calidad del sueño: crear un ambiente propicio para descansar.

Consecuencias de la falta de sueño en el rendimiento académico y la salud mental.

Objetivo: Analizar la prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de doctorado en medicina de primer año y conocer sus síntomas e impacto que estos tienen en los estudiantes.

La falta de concentración es algo que influye el síndrome de burnout esto es causado por la exigencia de la carga académica afectado a la concentración.

Semana 4 Clases 4

Tema: Los signos de agotamiento en estudiantes de medicina.

Objetivo: Analizar la prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de doctorado en medicina de primer año y conocer sus síntomas e impacto que estos tienen en los estudiantes.

Síntomas relacionados con el Burnout incluyen malestar físico, emocional y cambios en la conducta impacta en la salud mental y emocional de los estudiantes de medicina.

La fatiga, y la falta de efectividad personal afectan a los estudiantes y en su desempeño académico.

- ✓ Efectos del Burnout en la memoria, la concentración y la productividad académica.

- ✓ Consecuencias del agotamiento extremo: procrastinación, ansiedad y bajo rendimiento.

Semana 5 clases 5

Tema: Organización del Tiempo y Manejo de la Carga Académica

Objetivo: Identificar si el síndrome de Burnout es el factor o causa principal por la cual algunos estudiantes de doctorado en medicina de primer año deciden abandonar sus estudios.

- ✓ Estrategias de gestión del tiempo: uso de agendas, planificación semanal y establecimiento de prioridades.
- ✓ La importancia de realizar pausas activas y equilibrar el tiempo de estudio con el tiempo personal.
- ✓ Herramientas digitales y métodos para mejorar la productividad sin sobrecargarse.

GLOSARIO

1. Síndrome de Burnout: Agotamiento físico, emocional y mental debido al estrés crónico.

2. Agotamiento Emocional: Sensación de estar emocionalmente exhausto.

3. Desmotivación: Falta de interés o entusiasmo por realizar tareas.

4. Estrés Crónico: Estrés persistente que afecta la salud mental y física.

5. Fatiga: Sensación de cansancio extremo.

6. Despersonalización: Actitud cínica o distante hacia el trabajo o las personas.

7. Realización Personal: Sentimiento de eficacia y logro en el trabajo.

8. Ambiente Laboral Tóxico: Entorno de trabajo que contribuye al estrés y burnout.

9. Carga Académica: Volumen de trabajo y estudio que puede llevar al burnout.

10. Ansiedad: Estado emocional de inquietud y preocupación.

11. Depresión: Trastorno mental caracterizado por tristeza persistente.

12. Rendimiento Académico: Desempeño de un estudiante en sus estudios.
13. Salud Mental: Estado de bienestar emocional y psicológico.
14. Autoeficacia: Creencia en la capacidad de uno para lograr objetivos.
15. Afrontamiento: Método para manejar el estrés y el burnout.
16. Apoyo Social: Ayuda y respaldo de amigos, familia o colegas.
17. Desgaste Profesional: Agotamiento debido a las demandas laborales.
18. Síntomas Psicosomáticos: Manifestaciones físicas del estrés emocional.
19. Cultura Organizacional: Valores y prácticas que influyen en el ambiente laboral.
20. Rotación de Personal: Cambio frecuente de empleados en una organización.
21. Prevención: Estrategias para evitar el desarrollo del síndrome.
22. Intervención Temprana: Detección y tratamiento precoz del burnout.
23. Equilibrio Vida-Trabajo: Balance entre responsabilidades laborales y personales.
24. Inteligencia Emocional: Capacidad para gestionar las emociones propias y ajenas.
25. Resiliencia: Capacidad para recuperarse de la adversidad.
26. Desempeño Laboral: Eficiencia y eficacia en el cumplimiento de tareas laborales.
27. Bienestar Emocional: Estado de satisfacción y estabilidad emocional.
28. Autoestima: Percepción y valoración de uno mismo.
29. Ciclo de Estrés: Proceso continuo de acumulación de estrés.
30. Desgaste Académico: Agotamiento relacionado con las demandas educativas.

Bibliografía

Affor Health. (28 de Enero de 2024). Obtenido de Agotamiento Emocional: https://afforhealth.com/agotamiento-emocional/#:~:text=El%20agotamiento%20emocional%20es%20un,dejarse%20llevar%20por%20la%20inercia.

APD. (6 de Septiembre de 2024). Obtenido de APD: https://www.apd.es/sindrome-burnout/#:~:text=Altos%20niveles%20de%20estr%C3%A9s%20cr%C3%B3nico,o%20s%C3%ADndrome%20de%20desgaste%20profesional

ASANA. (28 de Marzo de 2024). Obtenido de ASANA: https://asana.com/es/resources/what-is-burnout

Asepeyo Salud. (16 de Marzo de 2024). Obtenido de Burnout: https://salud.asepeyo.es/pacientes/recomendaciones/burnout-laboral-o-sindrome-de-desgaste-profesional/#:~:text=El%20burnout%2C%20tambi%C3%A9n%20llamado%20s%C3%ADndrome,y%20de%20interrelaci%C3%B3n%20social%20frecuente.

BVSALUD. (15 de Marzo de 2019). Obtenido de Revista Digital de Postgrado: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1008595/16488-144814485158-1-sm.pdf

CDC.GO. (29 de Mayo de 2024). Obtenido de Intervencion Temprana: https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly/parents/intervencionTemprana.html#:~:text=Es%20el%20t%C3%A9rmino%20que%20se,del%20ni%C3%B1o%20y%20la%20familia.

CIPSIA. (19 de Abril de 2020). Obtenido de CIPSIA: https://www.cipsiapsicologos.com/psicologia-infantil/el-fracaso-escolar-causas-y-consecuencias/

Concepto. (2 de Junio de 2023). Obtenido de Inteligencia Emocional: https://concepto.de/inteligencia-emocional/

CORE. (10 de Junio de 2010). Obtenido de Universidad Jaume: https://core.ac.uk/download/61425543.pdf

CuidatePlus. (25 de Noviembre de 2023). Obtenido de Ciclo de Estres: https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2002/05/30/fases-estres-6751.html

Definicion.com. (12 de Abril de 2023). Obtenido de Rendimiento Academico: https://definicion.de/rendimiento-academico/

ELSEVIER. (10 de Diciembre de 2017). Obtenido de Investigacion de Educacion Medica: https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-articulo-sindrome-burnout-aspirantes-carrera-medicina-S2007505716300849

Elsevier. (10 de Octubre de 2024). Obtenido de Sintomas Psicosomaticos: https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-avance-sintomas-psicosomaticos-como-expresion-del-S0212656717303475#:~:text=Los%20s%C3%ADntomas%20psicosom%C3%A1ticos%20son%20problemas,estar%20en%20conflictos%20psicol%C3%B3gicos4.

GY, C. V. (s.f.). Manifestaciones del Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina . Ciudad de México. .

Hubspot. (5 de Agosto de 2024). Obtenido de Cultura Organizacional: https://blog.hubspot.es/marketing/cultura-organizacional

Jodan, W. A. (s.f.). Sindrome de bornout en Estudiantes de medicina . San Carlos de Guatemal .

LUKKAP. (16 de Abril de 2024). Obtenido de LUKKAP: https://www.lukkap.com/articulo/las-fases-del-burnout-en-el-trabajo/#1_Fase_de_entusiasmo

Mass.gov. (29 de Mayo de 2023). Obtenido de Bienestar Emocional: https://www.mass.gov/info-details/bienestar-emocional#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%3F-,El%20bienestar%20emocional%20se%20refiere%20a

%20tus%20sentimientos%3A%20c%C3%B3mo%20reconocerlos,y%20a%20los %20que%20te%20rodean.

Mayo Clinic. (5 de Febrero de 2023). Obtenido de Resiliencia: https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/ resilience/art-20046311#:~:text=La%20resiliencia%20significa%20ser %20capaz,dif%C3%ADcil%20ni%20afrontarla%20t%C3%BA%20solo.

Mayo Clinic. (12 de Enero de 2024). Obtenido de Despersonalizacion: https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depersonalization-derealization-disorder/symptoms-causes/syc-20352911

Mayo Clinic. (16 de Marzo de 2024). Obtenido de Desgaste Profesional: https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642

MedlinePlus. (3 de Diciembre de 2023). Obtenido de https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003088.htm#:~:text=La%20fatiga %20es%20una%20falta,o%20a%20la%20falta%20de%20sue%C3%B1o.

MedlinePlus. (12 de Diciembre de 2023). Obtenido de Ansiedad: https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es %20la%20ansiedad%3F,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr %C3%A9s.

MedlinePlus. (5 de Mayo de 2024). Obtenido de https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=Estr%C3%A9s %20cr%C3%B3nico.,o%20meses%20es%20estr%C3%A9s%20cr%C3%B3nico.

OMS. (2 de Abril de 2023). Obtenido de Desemepeño Laboral: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work? gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAuou6BhDhARIsAIfgrn6kHw9eFibBGcdqJHlhT5yF1bF 6tVGs7E7yHV7F_N8naqZs3IVc-J0aAm-oEALw_wcB

OMS. (15 de Enero de 2024). Obtenido de Depresion: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAuou6BhDhARIsAIfgrn60Bi50ALNJhAfVdbqFCAZFeXhJh7Z9Eub90vDfTeBDytJOClyXLB0aAjG4EALw_wcB

OMS. (4 de Julio de 2024). Obtenido de Salud Mental: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAuou6BhDhARIsAIfgrn6Mjh03_dIse5Mv8Tc0Y7iRkPx0NaQfN5SsT3bCL64zaHx2NAY7EcYaApreEALw_wcB

Oracle. (15 de Noviembre de 2023). Obtenido de Equilibrio: https://www.oracle.com/cl/human-capital-management/employee-experience/what-is-work-life-balance/#:~:text=El%20equilibrio%20entre%20vida%20laboral,los%20empleados%20en%20ambas%20%C3%A1reas.

Personio. (5 de Junio de 2023). Obtenido de Ambiente Laboral Toxico: https://www.personio.es/glosario/ambiente-laboral-toxico/

Personio. (15 de Diciembre de 2023). Obtenido de Rotacion de Personal: https://www.personio.es/glosario/rotacion-personal/

Psicologia y Mente. (10 de Junio de 2022). Obtenido de Desmotivacion: https://psicologiaymente.com/psicologia/desmotivacion

Psicologia y Mente. (15 de Septiembre de 2024). Obtenido de Apoyo Social: https://psicologiaymente.com/social/apoyo-social

Psicoprevencion. (23 de Octubre de 2023). Obtenido de Autoestima: http://www.psicoprevencion.com/blog/burnout-lo-primero-que-se-quema-es-la-autoestima/

REDALYC. (10 de Septiembre de 2010). Obtenido de VivatAcademia: https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf

REDALYC. (10 de Septiembre de 2010). Obtenido de VivatAcademia: https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf

REDALYC. (14 de Noviembre de 2016). Obtenido de Investigacion en Educacion Medica: https://www.redalyc.org/journal/3497/349753310005/html/

Redalyc. (18 de Agosto de 2023). Obtenido de Carga Academica: https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/#:~:text=Es%20decir%2C%20la%20sobrecarga%20de,interpersonales%20de%20ellos15%2C20.

RPJMConsultoria. (10 de Noviembre de 2023). Obtenido de https://www.rpjmconsultoria.com/post/la-realizaci%C3%B3n-personal-y-profesional-un-camino-hacia-la-felicidad-y-el-%C3%A9xito

SCIELO. (15 de Agosto de 2013). Obtenido de SCIELO: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009

SCIELO. (17 de Junio de 2020). Obtenido de SCIELO: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962020000100005#:~:text=El%20síndrome%20de%20burnout%20puede,emoción%20negativa%20frente%20al%20aprendizaje.

SCIELO. (19 de Diciembre de 2020). Obtenido de Revista de Instituto de Medicina Tropical: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S1996-36962020000200013&script=sci_arttext

SCIELO. (17 de Junio de 2020). Obtenido de Revista de Reumatologia: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1817-59962020000100005&script=sci_arttext

SCIELO. (19 de Marzo de 2020). Obtenido de Revista de la Fundacion Educacion Medica: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322020000100005&script=sci_arttext

SCIELO. (16 de Junio de 2020). Obtenido de Revista de Educacion Medica: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-

55522019000300328#:~:text=En%20cuanto%20a%20las%20afectaciones,vida %20por%20el%20trabajo%201

SCIELO. (29 de Junio de 2020). Obtenido de SCIELO: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014

SCIELO. (18 de Marzo de 2020). Obtenido de SCIELO: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014

SCIELO. (20 de Septiembre de 2021). Obtenido de SCIELO: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000600027&script=sci_arttext

SEAS. (4 de Febrero de 2024). Obtenido de Afrontamiento: https://ansiedadyestres.org/que-es-el-afrontamiento/

UM.ES. (15 de Febrero de 1999). Obtenido de Universidad de Murcia: https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF

Unir. (17 de Mayo de 2024). Obtenido de Prevencion: https://www.unir.net/revista/ingenieria/prevenir-sindrome-burnout/

UNIZAR. (24 de Agosto de 2023). Obtenido de Universidad de Zaragoza: https://www.unizar.es/actualidad/vernoticia_ng.php?id=74634&idh=

UPC. (27 de Enero de 2024). Obtenido de Desgaste Academico: https://estudiarvirtual.unipiloto.edu.co/blog/burnout-estudiantil-como-afrontarlo#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20burnout %20estudiantil,disminuci%C3%B3n%20en%20el%20rendimiento%20acad %C3%A9mico.

UTEC. (12 de Octubre de 2020). Obtenido de Universidad Tecnologica de El Salvador: http://biblioteca.utec.edu.sv:8080/jspui/bitstream/11298/1181/3/112981181.pdf

Wikipedia. (23 de Agosto de 2024). Wikipedia. Obtenido de Autoeficacia: https://es.wikipedia.org/wiki/Autoeficacia

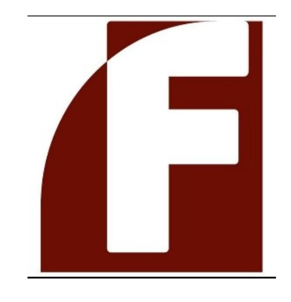
Anexos.

Instrumento utilizado, para la recolección de datos:

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL

Prevalencia del síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de primer año.



INTRODUCCIÓN. Este cuestionario tiene como objetivo recopilar información sobre la percepción de los estudiantes acerca del síndrome de burnout y su incidencia en los estudiantes de primer año de medicina, Universidad de El Salvador, San Miguel.

Las respuestas a este cuestionario serán de gran utilidad para comprender mejor la prevalencia del síndrome de Burnout en los estudiantes de medicina de primer año.

GENERALIDADES

Edad: ________

Género: Masculino _______ Femenino ________ Otro _________

Indicaciones. Por favor, responda las siguientes preguntas de manera honesta y reflexiva. Sus respuestas son confidenciales y serán utilizadas únicamente con fines investigativos.

1) ¿Con que frecuencia experimentas síntomas de agotamiento mental?

A. Nunca

B. Raramente

C. A veces

D. Siempre

2) ¿De qué manera crees que el Burnout ha afectado tu rendimiento escolar o productividad en las tareas?

A. Muy poco

B. Poco

C. Bastante

D. Demasiado

3) ¿Con que frecuencia te tomas un descanso para ti fuera de tus responsabilidades, académicas o laborales?

A. Nunca

B. Raramente

C. A veces

D. Con frecuencia

4) ¿Considera que la carga académica en su carrera afecta su bienestar emocional o ha generado síntomas de agotamiento?

A. Mucho

B. Bastante

C. Poco

D. Muy poco

5) ¿Con qué frecuencia siente que el estres académico afecta tu motivación para asistir a clases o realizar tus trabajos?

A. Siempre

B. Frecuentemente

C. A veces

D. Raramente

E. Nunca

6) ¿Considera que un estudiante universitario puede sentir presión por llegar a ser sobresaliente en su promedio?

A. SI

B. NO

7) ¿Con cuánta frecuencia sufres de desmotivación e ineficacia para rendir tus evaluaciones académicas?

A. Siempre

B. Frecuentemente

C. A veces

D. Nunca

8) ¿De qué manera afecta tu bienestar general el sentirte constantemente frustrado por las excesivas cargas académicas?

A. Nada

B. Poco

C. Bastante

D. Demasiado

9) ¿Con que frecuencia afecta tu capacidad para concentrarte y realizar tareas si experimentas una sobrecarga de trabajo constante?

A. Nunca

B. A veces

C. Demasiado

D. Con mucha frecuencia

10) ¿Consideras que el agotamiento por sobrecarga de actividades afecta a tus emociones?

A. Muy poco

B. Poco

C. Mucho

D. Bastante

11) ¿Con que frecuencia te sientes agotado debido al estres ocasionado por las actividades en el ámbito académico?

A. Siempre

B. Frecuentemente

C. A veces

D. Nunca

12) ¿Alguna vez te has ausentado de clases debido a una falta de motivación académica?

A. Bastante

B. Mucho

C. Poco

D. muy poco

13) ¿Considera que la presión académica por obtener buenas calificaciones afecta a su salud mental?

A. Mucho

B. Bastante

C. Poco

D. Nada

14) ¿Le resulta difícil equilibrar sus estudios con actividades personales o de descanso?

A. Muy difícil

B. Difícil

C. Algo difícil

D. Nada difícil

Videollamadas vía Google meet: